

Nostalgia-projektin vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

Nostalgia-projektin vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille

Pipsa Tuura
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2009

Tuura Pipsa

Nostalgia-projektin vertaisryhmän merkitys seniори-ikäisille

Vuosi 2009

Sivumäärä 57

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Keravalla Vapaaehtoisen Hyvinvointityön keskuksessa toimivan Nostalgia-projektin vertaisryhmän jäsenten kokemuksia ja näkemyksiä vertaisuudesta. Tavoitteena oli selvittää vertaisryhmän vaikutuksia seniори-ikäisten ryhmäläisten hyvinvointiin. Kolmannen sektorin osuus opinnäytetyössä on merkittävä, koska Nostalgia-projekti ja Talkoorengas ovat kolmannen sektorin toimijoita. Lähtökohtana seniори-ikäisten vertaisryhmän tutkimiselle ja opinnäytetyölleni oli se, ettei aiheesta juurikaan ole tehty aiempia tutkimuksia.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli millaisia hyvinvointiin liittyviä kokemuksia seniори-ikäisille ryhmäläisille on syntynyt vertaisryhmän ansiosta. Toisen tutkimuskysymyksen avulla halusin selvittää, miten vertaisryhmän toimintaa tulee kehittää. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimuskohteena oli Nostalgia-projektissa toimiva Kullannappuset-vertaisryhmä. Vertaisryhmään kuuluu kuusi seniори-ikäistä naista. Naisia yhdistää kokemukset luopumisista. Aineiston keruumenetelmänä oli teemahaastattelu ja haastattelupäiväkirja. Tutkimuksen analysointimenetelmänä oli teorialähtöinen sisällönanalyysi.

Tutkimustulokset osoittavat, että seniори-ikäiset kokevat vertaisryhmän merkityksellisenä hyvinvointinsa kannalta. Erityisesti eläkkeelle jäämisen myötä vertaisryhmän tarve kasvaa. Vertaisryhmän toimintaa pidettiin myönteisenä sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Vertaisryhmätapaamisessa keskusteluun toivottiin lisää aikaa ja yhteisiä retkiä, vaikka muutoin ryhmäläiset olivat tyytyväisiä tapaamiskertojen määrään ja keston.

Opinnäytetyöni tutkimustulosten perusteella vertaisryhmätoiminta on merkityksellistä tutkimukseni kohteena olevalle Kullannappuset vertaisryhmän seniори-ikäisille jäsenille. Tutkimuksen luonteen mukaan tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää. Kaikille seniори-ikäisille vertaisryhmän toiminta tukimuotona ei välttämättä ole toimiva. Jatkotutkimusehdotukseni on kehittää Keravan kaupungin ja Talkoorengaan välille toimiva yhteistyötapa, jolla he olisivat yhteisvastuussa esimerkiksi uusien vertaistukiryhmien muodostamisesta, ohjauksesta, tilojen varauksesta sekä vertaisryhmän toimivuuden arvioinnista.

Asiasanat: vertaisryhmä, kolmas sektori, seniори-ikäinen, hyvinvointi, ryhmädynamiikka

Tuura Pipsa

The meaning of Nostalgia-project's peer group for senior citizens

Year 2009

Pages 57

The purpose of this thesis was to survey the experiences of the peer group members of Nostalgia project about equality in Kerava voluntary work center Talkoorengas. The aim was to find out how the peer group had contributed to the wellbeing of the senior members. Part of the third sector was considered significant in the thesis, because the Nostalgia project and Talkoorengas are actors of the third sector. There are hardly any studies made about the peer groups of the senior citizens.

The main question of my study was: 'What kind of experiences related to wellbeing do the senior members have as a result of the peer group'. In addition, I wanted to find out how the functioning of the peer group could be evolved. The approach of the study was qualitative. The target group was the peer group Kullannuppuset from the Nostalgia project. The peer group consisted of six senior women. The experiences of abandonment are common for the women. The methods used were theme interviews and diary of the theme interviews. The results were analyzed with content analysis based on theory.

The results show that senior citizens consider peer group meaningful from the point of view of wellbeing. The need for peer group had increased after retirement. Peer group was considered positive from the point of view of social wellbeing. In the peer group meeting the members were satisfied with the amount and duration of the meeting, but more trips and more time was hoped for the conversation.

Peer group activity was regarded as meaningful by the senior members of the target group. However, the results cannot be generalized. For all senior citizens the peer group as a form of support may not be suitable. My suggestion for further research is to develop a suitable plan of cooperation for Kerava and Talkoorengas, which together would be responsible for creation of new peer groups, reservation of accommodation and assessment of the peer group operation.

Key words: peer group, third sector, senior, wellbeing, group dynamics

SISÄLLYS

1	Johdanto	6
2	Nostalgia-projekti	8
2.1	Talkoorengas	9
2.2	Kolmas sektori	11
2.3	Kullannappuset-ryhmän esittely	14
3	Vertaisryhmä	15
3.1	Vertaistuen historia	18
3.2	Vertaisryhmä hyvinvoinnin tuottajana ja aiemmat tutkimukset	19
3.3	Ryhmädynamiikka vertaisryhmässä	23
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	24
5	Tutkimuksen toteuttaminen	25
5.1	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	26
5.2	Sisällönanalyysi	30
6	Vertaistuen merkitys Kullannappuset-ryhmässä	32
6.1	Ryhmän merkitys	32
6.2	Eläkkeelle jääminen	34
6.3	Luopuminen	35
6.4	Vaikutukset hyvinvointiin	37
6.5	Ryhmädynamiikka Kullannappusissa	39
7	Pohdinta	41
7.1	Keskeiset tulokset	41
7.2	Opinnäytetyön eettiset ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset	43
7.3	Jatkotutkimusaiheet	48
	Lähteet	49
	Kuvat	54
	Liitteet	55
	Liite 1 Tutkimuslupa	56
	Liite 2 Teemahaastattelukysymykset	57
	Liite 3 Kirjallinen lupa opinnäytetyöhön liittyvää teemahaastattelua varten	58

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkin vertaisryhmän merkitystä seniori-ikäisille Kullannappuset-vertaisryhmän jäsenille. Tarkoitukseni on selvittää vertaisryhmän vaikutuksia seniori-ikäisten vertaisryhmän jäsenten hyvinvointiin. Seniori-ikäisellä tarkoitan opinnäytetyössäni henkilöä, joka on eläkkeellä ja elää aktiivista kolmatta ikäänsä. Kolmas ikä on Peter Lassletin (1996) käyttöön ottama käsite, jolla tarkoitetaan työelämän jälkeistä aikaa. Kolmannen iän kulttuurinen sisältö koostuu useista eri tekijöistä, joita ovat työnjätön lisäksi lasten lähteminen kodista, urapaineiden väheneminen, vapaus, opiskelu, harrastukset, itsensä toteuttaminen ja riippumattomuus. (Krons 2003, 13; Koskinen 2004, 32.) Eläkeikä saattaa vaihdella paljonkin, mutta työssäni lukuja tärkeämpää on seniori-ikäisen kokemusten esiin tuominen.

Opinnäytetyöni kantavana teemana on seniori- ja vanhustyö. Opinnäytetyöni sijoittuu Kera-valla sijaitsevaan Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskukseseen (Talkoorengas), jossa on meneillään kolmivuotinen Nostalgia-projekti. Projektin tavoitteena on tutkia virikkeellisen ryhmätoiminnan vaikutuksia yksinäisten ikäihmisten mielialaan ja hyvinvointiin. Lisäksi projekti tuottaa käsikirjan vapaaehtoisille ryhmänohjaajille. Projekti on tarjonnut sosionomiopiskelijoille harjoittelupaikkoja, ja sinne on tehty opinnäytetyö Torstai-ryhmän ryhmäinterventio-kokemuksiin liittyen (Louhelainen 2008).

Lähtökohtana seniori-ikäisten vertaisryhmän tutkimiselle ja opinnäytetyölleni oli se, että nimenomaan senioreiden vertaisryhmistä ei ole juurikaan tehty aiempia opinnäytetöitä. Myös oma kiinnostukseni seniori- ja vanhustyöhön auttoi aiheen valinnassa. Ammattikorkeakouluissa on tehty lukuisia opinnäytetöitä vertaistukeen liittyen, mutta senioreihin ja vanhusväestöön liittyen vertaistukea on tutkittu suhteellisen vähän. Vertaisryhmiä pidetään monissa yhteyksissä toimivina ja halpoina keinoina tukea ihmisiä, mutta niiden dynamiikan ja vaikuttavuuden tutkiminen on ainakin Suomessa suhteellisen uutta (Sinervo 2006, 160). Opinnäytetyöni tutkimuksen kautta pyrin selvittämään vertaisryhmän hyvinvointiin liittyvien tekijöiden lisäksi miten ryhmädynamiikka toimii tutkimuksen kohteena olevassa Kullannappuset-vertaisryhmässä.

Valtakunnallisella tasolla vertaisryhmistä on tehty useita tutkimuksia ja julkaisuja. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto on asiantuntijoiden toimesta koonnut vertaistoiminnan perusteita käsittelevän julkaisun. Se on tarkoitettu oppaaksi kaikille vertaistoiminnasta kiinnostuneille. Julkaisussa esitellään myös kolme pitkään toiminutta vertaisryhmää, joista yksi on ikäihmisten vertaisryhmä. (Laimio ym. 2007.)

Muita vanhusväestöön liittyviä tutkimuksia on toteuttanut Vanhustyön Keskusliitto. Vuosina 2004-2005 Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen yhtenä osaprojektina toteutettiin interventiota, jossa on kokeiltu ja kehitetty iäkkäiden dementiaperheiden omais-

hoidon tukimallia. Intervention avulla on toteutettu omaishoitajien vertaisryhmätoimintaa. (Saarenheimo & Pietilä 2006.) Lisäksi Routasalo, Mäkinen ja Pitkälä (2007, 248-258) ovat kirjoittaneet Hoitotiede-lehteen artikkelin Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen ”Ikääntyneiden yksinäisyys” - tutkimuksen pohjalta. Artikkelissa he tutkivat luopumista yli 74-vuotiaiden henkilöiden ryhmäkeskusteluissa. Luvussa 3.2 kerron tarkemmin edellä esiteltyjen tutkimusten tavoitteita ja tuloksia.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa avaan Nostalgia-projektin tarkoitusta ja esittelen Talkooreenkaan toimintaa. Kolmannessa luvussa käsittelen vertaistukea, syvennyn vertaistuen historiaan, käsittelen vertaisryhmää hyvinvoinnin tuottajana ja esittelen aiempia tutkimuksia sekä kuvaan ryhmädynamiikan merkitystä vertaistukiryhmässä. Neljännessä luvussa esittelen opinnäytetyöni tarkoituksen ja tutkimuskysymykset. Viidennessä luvussa kerron tutkimuksen toteutuksesta: teemahaastattelusta ja sisällönanalyysistä. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Lopuksi käyn pohdinnassa läpi keskeisiä tuloksia, tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä jatkotutkimusehdotuksia.

2 Nostalgia-projekti

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa käynnistettiin vuonna 2006 Nostalgia-tutkimusprojektin suunnittelu. Projektin tavoitteena oli järjestää valikoidulle ikäihmisten ryhmälle muistelu-, tarinankerronta-, liikunta-, taide-, runo-, musiikki-, askartelu- ja retki-toimintaa. Projektin tarkoituksena oli tutkia toimintojen vaikutusta vanhusten mielialaan ja hyvinvointiin. Projekti voidaan määritellä seuraavasti:

”Projektimuotoinen työskentely tarkoittaa ihmisresurssien ja aineellisten ja rahallisten resurssien hyödyntämistä suunnitellusti ja organisoidusti. Projektissa käydään läpi hyvin jäsennelty prosessi, joka johtaa ideasta sen toteutumiseen. Tarkoituksena on lyhentää aikaa ja kustannuksia, joita tarvitaan sekä laadullisesti että määrällisesti laadukkaan muutoksen aikaansaamiseksi.” (Löow 2002, 16.) Kehittämishanke on synonyymi projektille, ja sillä tarkoitetaan kerta-luontoista ja tavoitteellista tehtäväkokonaisuutta, jonka avulla pyritään luomaan uusi, aiempaa parempi toimintatapa (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7 - 8).

Raha-automaattiyhdistys rahoittaa Nostalgia-projektia kolmen vuoden ajan. Rahoitus on myönnetty vuosille 2007-2009. (Nostalgia-projekti 2008.) RAY:n rahoitusta suunnataankin yhä vahvemmin järjestöille luontaisiin auttamisen tapoihin kuten vapaaehtoistyön järjestämiseen ja vertaistuen tarjoamiseen. Vuodelle 2009 esitetään avustuksia kaikkiaan 220 eri vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kohteeseen yhteensä 18 miljoonaa euroa. (Raha-automaattiyhdistys 2008.) Nostalgia-projektin fokus on siis ajankohtainen, ja se nostaa vapaaehtois- ja vertaistukityön tärkeyden esiin.

Nostalgia-projektin tarkoituksena on kehittää konkreettisia toimintamalleja, jotka kootaan käsikirjaksi vapaaehtoisille ryhmänohjaajille. Projektin tavoitteena on ryhmäkoostumisten avulla selvittää yhdessäolon ja muistelujen vaikutuksia vanhusten mielen hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Lisäksi tavoitteena on aktivoida syrjäytymis- tai masentumisvaarassa olevien vanhusten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Nostalgia-projekti 2008.)

Projektissa on neljä eri toimintaryhmää. ”Meidän klubi” koostuu vanhainkoti Hopeahovin asukkaista, ”Torstai”-ryhmäläiset tulevat kotihoiton piiristä sekä ”Liikkujat”-ryhmän osallistujat ovat kotona asuvia. Syksyllä 2008 alkoi toinen kotona asuvien ryhmä, ”Kullannappuset”. (Nostalgia-projekti 2008.) Projektipäällikkö Irma Liljeström oli huomannut alkuhaastatteluisissa, että paikalla oli kuusi naista, joiden elämäntarinat olivat hyvin samankaltaisia. Niinpä hän päätti ottaa vielä yhden uuden ryhmän kolmen aiemman rinnalle. Näin vertaistukiryhmä Kullannappuset aloitti toimintansa. (Liljeström, Henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2009.)

Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi on tärkeä yhteistyökumppani Nostalgia-projektille. Joulukuusta 2007 lähtien projektipäällikkönä on toiminut Irma Liljeström ja projektisihteerinä Satu Mäenpää. Edellä mainittujen lisäksi johtoryhmään kuuluvat puheenjohtaja Sulo Aho, Lähde ry:n edustajina toiminnanjohtaja Tarja Mattila sekä hallituksen puheenjohtaja Markku Holopainen. Asiantuntijajäsenenä mukana ovat Hopeahovin johtaja Merja Sivula ja vastaava hoitaja Katariina Rinne, kotihoidon johtaja Maija Lamminmäki ja palveluohjaaja Erja Visti sekä Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimesta kuntoutusohjaaja Marjo Parviainen. (Nostalgia-projekti 2008.)

2.1 Talkoorengas

Vuonna 1991 Keravan seurakunnan palvelulautakunnan kokouksessa perustettiin vanhustyöryhmä, johon valittiin Sulo Aho ja Kirsti Helenius. Samana vuonna Aleksintorilla järjestettiin infotapahtuma, jossa kerrottiin vapaaehtoistyöstä ja kutsuttiin ihmisiä auttamistyöhön mukaan. Tapahtumaviikon aikana vapaaehtoisia ilmoittautui 54, ja vapaa kansalaistoiminta sai nimekseen Talkoorengas. (Laitinen & Pylväinen 1998, 6.) Toiminnan tukiyhdistyksenä toimii vuonna 1994 perustettu Lähde ry. Yhdistyksen tarkoituksena on hankkia varoja Talkoorengasle ja valvoa niiden käyttöä. Hyvinvointiakatemiat toimii myös Talkoorengasle rinnalla. Se perustettiin vuonna 1997. Hyvinvointiakatemian tärkeimpiä tehtäviä on tehdä hyvinvointityö tunnetuksi ja järjestää erilaisia luentoja (Kuva 1). (Laitinen & Pylväinen 1998, 22.) Talkoorengas on kolmannen sektorin toimija, jolle on ominaista voittoa tavoittelemattomuus, autonomia, yksityisyys sekä vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuva toiminta (Helander 1998, 53-55). Vaikka vapaaehtoistyöhön onkin vaikea sitouttaa ihmisiä, on Talkoorengasle toiminta ollut koko sen olemassaolon ajan aktiivista ja vapaaehtoistyöntekijöitä on riittänyt.

Talkoorengasle tukiyhdistys Lähde ry edistää ja tukee vapaaehtoista kansalaistoimintaa. Talkoorengasle toiminnan tavoitteena on Lähde ry:n sääntöjen mukaan ihmisten henkisen hyvinvoinnin parantaminen ja tätä kautta elämisen laadun kohottaminen. Talkoorengasle tavoitteeseen pyritään vapaaehtoisen osallistumisen, yhteistoiminnan ja keskinäisen auttamisen kautta. Talkoorengasle tekee yhteistyötä Keravan kaupungin, seurakunnan, Suomen Punaisen Ristin, erilaisten järjestöjen, työvoimatoimiston, koulun sekä Neurologiasäätiön kanssa. Tärkeimmiksi toimintaperiaatteiksi Talkoorengasle on asettanut seuraavat:

- ihmiskeskeisyys
- suvaitsevaisuus
- yhteisöllisyys
- avoin vuorovaikutus ja yhteistyö
- työn ilo
- turvallisuus

- muutosherkkyys sekä
- uskonnollinen ja poliittinen sitoutumattomuus. (Talkoorengas 2009.)

Talkoorengaan toimintaan kuuluu avunvälitys, ystävä ja vapaaehtoispalvelu, puhelinystävä-toiminta, kirjastoystävät, sairaalavapaaehtoiset, vanhus- ja vammaistyö sekä varamummo- ja -pappatoiminta. Hyvinvointiakatemia kouluttaa vapaaehtoisia, järjestää maksutonta opinto- ja harrastustoimintaa, luentoja, esitelmää, konsertteja sekä muita tilaisuuksia. Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa on myös paljon muuta toimintaa. Tiloissa toimii kahvila Kaisankammari, jonka lisäksi talossa on paluumuuttajatoimintaa sekä erilaisia projekteja. Lisäksi talo tarjoaa harjoittelupaikkoja opiskelijoille ja tiloja vertaisryhmille toiminnan järjestämiseen. Taloudellisen tuen Talkoorengas saa Raha-automaattiyhdistykseltä, seurakunnalta, Keravan kaupungilta sekä yksityisiltä henkilö- tai yritystukijoilta. (Talkoorengas 2009.)

Talkoorengas tekee ennaltaehkäisevää työtä. Se pyrkii ehkäisemään yksinäisyyttä ja sen tuomaa masennusta ja syrjäytymisen tunnetta tarjoamalla kohtaamispaikan, missä on mahdollisuus tutustua toisiin ihmisiin, löytää keskustelukumppaneita ja ystäväystyä samanhenkisten kanssa. Käytettävissä on kahvila ja monia harrastusryhmiä, joihin voi tulla. (Talkoorengas 2008.) Talkoorengaan tavoitteena on mahdollistaa eri-ikäisten ihmisten keskinäinen kohtaaminen ja tuen saaminen. Laman aikoihin 1990-luvulla Talkoorengas tarjosi muun muassa työtömiksi jääneille mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön. Siten työttömäksi jääneet saivat vertaistukea ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta. (Hartikainen 2009, 24.)

Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa työskentelevät toiminnanjohtaja Tarja Mattila sekä määräaikaisena toiminnanohjaajana Annukka Ohvo. Lisäksi talossa on työllistämistuella palkattua henkilökuntaa toimistossa sekä keittiössä. Nostalgia-projekti työllistää Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella projektipäällikön, projektisihteerin, sekä osittaisella projektirahoituksella projektityöntekijän sekä taittajan. Lisäksi taloon on palkattu osittain projektirahoituksella henkilö, joka toimii ATK-tukena. Hän järjestää myös maksuttomia ATK-kursseja ikä-ihmisille.



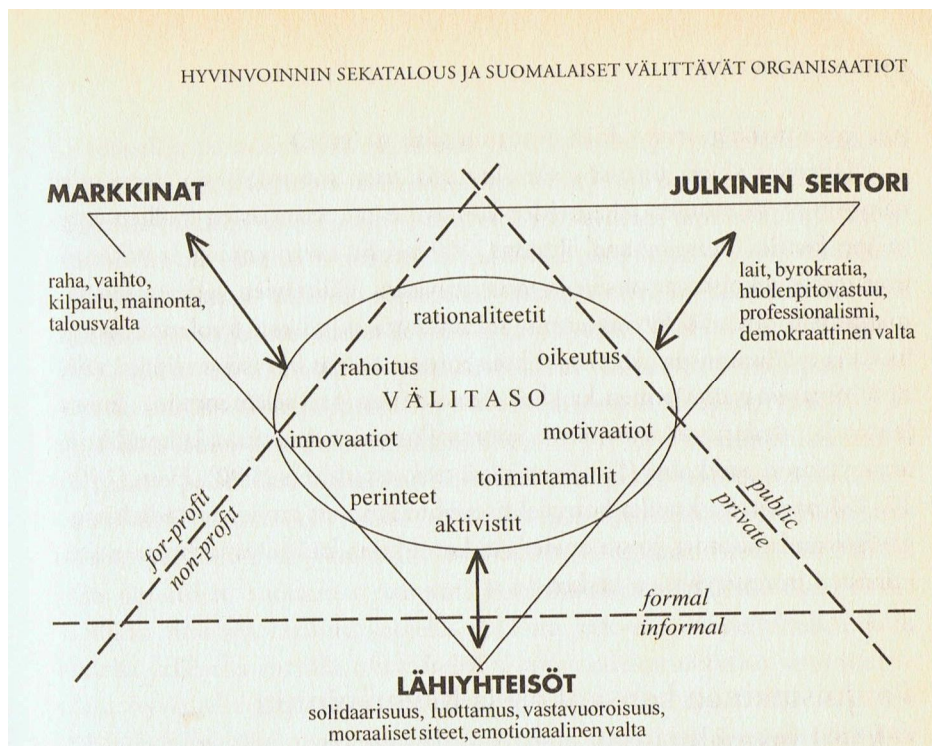
Kuva 1. Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus. Talkoorengas 2009.

2.2 Kolmas sektori

Suomessa 1900-luvulla sosiaali- ja terveydenhuolto perustui lähes kokonaan perheiden sisäiseen apuun. Markkinatoimijoiden rooli oli hyvin pieni. 1950-luvulle tultaessa maa alkoi kaupungistua ja perheiden vanhemmat alkoivat olla ansiotyössä. Perheen oma apu ei enää riittänyt yhtä pitkälle kuin aiemmin. Markkinaehtoista toimintaa oli tarjolla lääkäripalveluissa, varakkaamman väestön vanhuspalveluissa sekä osassa lasten päivähoidon. Vuonna 2000 sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän laajuus oli kasvanut moninkertaiseksi 1950-lukuun verrattuna, mittarina henkilöstömäärä sekä menot. (Lehto, Kananoja, Kokko & Taipale 2001, 16-17.)

Suomessa puhutaan yleisesti ottaen kolmesta eri sektorista, jotka tuottavat kansalaisten tarvitsemia palveluita. Ne ovat yksityinen sektori, kolmas sektori sekä julkinen sektori. Yksityinen sektori on voittoa tavoitteleva, eli profit-sektori. Yksityiseen sektoriin on usein viitattu käsitteellä markkinat, mutta tämä saattaa olla harhaanjohtava, sillä läheskään kaikki yksityinen toiminta ei tapahdu markkinoilla. (Helander 2002, 24.) Kolmannen sektorin toiminta on voittoa tavoittelematonta, eli non-profit-toimintaa. Sen toiminta perustuu sosiaaliseen, ei voittoa tuottavaan arvoon. Tärkeintä on, että tuotot ja kulut vastaavat toisiaan. Kolmatta sektoria on kuvattu sijoittamalla se yritysten, valtioiden ja perheiden muodostaman kolmion keskelle. Toisaalta sillä on itsenäisen sosiaalisen instituution piirteitä, toisaalta se on yritysten, valtion ja perheiden välisiä suhteita ja vuorovaikutusta luova välittävä mekanismi. (Rönneberg 1999, 79). Jokinen ja Malin (2000, 9-10) kuvaavat yhteiskuntaa, eli julkista sektoria, järjestelmänä, jossa toimii julkinen valta ja sen palvelutuotanto, kaupalliset markkinat

sekä kansalaisyhteiskunta. Kansalaisyhteiskunnan he jakavat kolmanteen sektoriin, jolla he tarkoittavat kansalaisliikkeitä ja järjestöjä sekä neljänteen sektoriin, joka edustaa kotitalouksia. Tällöin julkinen valta edustaa ensimmäistä sektoria ja kaupalliset markkinat toista sektoria. Heikentyneet sosiaali- ja terveyspalvelut sekä taloudellinen lama kasvattavat Jokisen ja Malinin (2000, 10) mukaan erilaisten oma-avustisten ryhmien suosiota. (Kuva 2.)



Kuva 2. Välitaso hyvinvoinnin sekataloudessa. Matthies 1996, 13.

Kolmannella sektorilla on useita eri synonyymikäsitteitä. Helander ja Laaksonen (1999, 14-15) toteavat teoksessaan, että kolmatta sektoria on 1970-luvulta lähtien vaivannut käsitteellinen epämääräisyys. 1970-luvulta alkaen kolmas sektori alettiin mieltää omaksi kokonaisuudekseen taloudellisessa, sosiaalisessa ja oikeudellisessa mielessä. Käytetyimpiä nimityksiä kolmannelle sektorille ovat olleet voittoa tavoittelematon sektori sekä vapaaehtoissektori. Kolmanteen sektoriin luetaan Helanderin ja Laaksosen mukaan tavallisesti vain yhdistykset ja säätiöt. Tutkimuksessani käytän julkisen ja yksityisen sektorin ulkopuolelle jäävästä sektorista nimitystä kolmas sektori.

Voitto Helander (1998, 53-55) määrittelee kolmannen sektorin yleensä voittoa tavoittelemattomaksi, organisoiduksi, autonomiseksi, yksityiseksi ja vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuvaksi toiminnaksi. Helanderin määritelmän mukaan kolmannen sektorin merkittävimpiä toimijoita ovat yhdistykset, säätiöt, uusosuuskunnat ja kansalaisliikkeet. Myös Johns Hopkins-yliopistossa luodun käsitteistön mukaan samansuuntaiset viisi kriteerillä määrittelevät kol-

matta sektoria: rakenteellisuus, yksityisyys, voittoa tavoittelematon, itsehallinnollinen ja vapaaehtoinen. (Hyypä 2002, 70.) Liisa Hokkanen (2003, 257) korostaa edellä olevan määritelmän nostavan esiin kolmannelle sektorille olennaisen piirteen: vapaaehtoisuuden. Hokkasen näkemyksen mukaan kansalaisten oleminen kolmannen sektorin areenoilla perustuu vapaaehtoisuuteen sekä toimijoina että käyttäjinä. Vapaaehtoisuus kertoo kolmannen sektorin voimasta, mutta samalla sen haavoittuvuudesta. Kolmannen sektorin toiminnoilla ei ole legitimiä velvoittavuutta vaan vapaaehtoistoiminnasta poistuminen on helppoa. (Hokkanen 2003, 257.)

Suomessa on yli 100 000 rekisteröityä yhdistystä. Toisin kuin muualla Euroopassa Suomessa kolmas sektori ei ole kokonaan riippuvainen julkisesta tuesta, vaikka Veikkaus, Raha-automaattiyhdistys ja muutama muu julkinen säätiö tukevat kolmannen sektorin toimijoita. Kolmas sektori kustantaa pääsääntöisesti itse rahoituksensa. Julkisen kassan osuus rahoituksesta on vain 32 prosenttia. Kolmannen sektorin osuus on vähäinen palkkatyöksi muutettuna. Kolmannen sektorin palkatun työvoiman osuus on vain 3,1 % ja vapaaehtoistyön 3,5 % kokonaan palkkakertymästä. (Hyypä 2002, 70.)

Kinnunen (2000, 92-95) syventyy artikkelissaan sosiaalisen tuen ja kolmannen sektorin yhteyttä. Sosiaalisella tuella Kinnunen tarkoittaa ”ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisen järjestelmän toimintoja, joiden kautta luodaan edellytyksiä elämänhallinnan autonomisuudelle”. Sosiaalinen tuki voi olla tiedollista, aineellista, taidollista emotionaalista tai henkistä. Periaatteessa sosiaalinen tuki käsittää ne toimintakäytännöt, joilla päädytään erilaisiin hyvinvoinnin toteumiin. Erilaiset vertaisryhmät ja AA-toiminta ovat osa kolmannen sektorin toteuttamaa sosiaalista tukea. Yksi kolmannen sektorin nouseva toimintamuoto ovat erilaiset kohtaamisareenat, joita on luotu pääasiassa yhdistysten ja yhteistyöverkostojen kautta monien ihmisryhmien tarpeisiin. Vaikka kyseiset areenat, muun muassa kammarit, kahvilat, nurkat ja tuvat, ovat yleensä kaikille avoimia, niiden taustalla on usein huoli tietyn ihmisryhmän jäämisestä yksin ja selviytymisestä arjessa. (Hokkanen 2003, 259.) Edellä mainitusta kohtaamisareenasta hyvänä esimerkkinä on Keravan Talkoorenkkaan tiloissa toimiva Kahvila Kaisankammari, joka on avoin kaikille, mutta suunnattu syrjäytymisvaarassa oleville kansalaisille.

Väestön ikärakenteen muuttuessa koko yhteiskunnan on sopeuduttava entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin. Sosiaali- ja terveysministeriön tekemä laatusuositus tukee kuntia ja yhteistoiminta-alueita kehittämään ikäihmisten palveluita paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtien yhteistyössä kolmannen sektorin, yksityisten palveluntuottajien sekä asiakkaiden, omaisten ja muiden kuntalaisten kanssa. Ikärakenteen muutokseen varautumiseksi kuntia ohjataan laatimaan ikääntymispoliittinen strategia, jonka toimeenpano kytketään kunnan talousarvioon ja -suunnitelmaan. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa korostetaan yhteistyötä eri sektorien välillä, ja uskon kol-

mannen sektorin tärkeyden korostuvan jo taloudellisen taantuman aikana, ei pelkästään suurten ikäryhmien jäädessä eläkkeelle.

2.3 Kullannappuset-ryhmän esittely

Kullannappuset ryhmään kuuluu viisi eläkkeellä ja yksi osa-aikaeläkkeellä oleva nainen. Ryhmän naisista nuorin on 61-vuotias ja vanhin 71-vuotias. Keski-ikä ryhmäläisillä on 66,3 vuotta. Ryhmän nimi Kullannappuset sai nimensä ryhmää yhdistävän tapahtuman kautta. Yhdellä ryhmäläisellä oli ryhmän tapaamispäivänä 70-vuotissyntymäpäivät ja hän päätti jäädä kotiin päivystämään mahdollisia vieraita. Ryhmäläiset saivat yhdessä idean viedä syntymäpäiväsankarille onnittelukortin ja kukat kotiin asti. Nähdessään ryhmäläiset oven takana syntymäpäiväsankari oli huudahtanut innoissaan ”Voi teitä Kullannappusia!”. Siitä he saivat entiselle, kokoontumispäivän mukaisesti nimetylle Maanantai-ryhmälle uuden omaperäisemmän nimen.

Kullannappuset-vertaisryhmä kokoontuu Keravan Talkoorenkkaan tiloissa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa Nostalgia-projektissa. Vertaisryhmä on suljettu pienryhmä, eli siihen ei oteta uusia jäseniä, vaikka joku ryhmäläinen lopettaisi ryhmän kesken. Ryhmän osallistujat ja kokoontumiset on määritelty etukäteen, mikä luo ryhmään pysyvyyden tuntua ja sitä kautta ryhmäkiinteyttä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17; Niemistö 2004, 61). Vertaisryhmä kokoontuu maanantaisin Kabinetissa. Ryhmätapaamisen kesto on noin kolme tuntia, johon kuuluu keskustelun lisäksi tapaamisen loppuajaksi jotakin viriketoimintaa, muun muassa liikuntaa tai kädentöitä. Tapaamisen lopuksi ryhmäläiset nauttivat Talkoorenkkaan Kaisankammari-kahvilassa projektin tarjoaman kahvin ja suolaisen palan.

Vertaisryhmässä mukana olevat naiset ovat tehneet pitkän työuran ennen eläkkeelle jäämistä. Työuraansa naiset ovat tehneet muun muassa erilaisissa konttoreissa, pankissa, lakiasianosastolla, kirjapainossa, siivous- ja kaupallisella alalla ja aluehälytyskeskuksessa. Työnteon lomaan on mahtunut opiskelua ja kotona olemisen kausia.

Vertaisryhmän naisia yhdistää luopuminen. Ryhmän jäsenet ovat joutuneet luopumaan perheenjäsenistä, työstä, kodista sekä omasta tai läheisen terveydestä. Kaikilla kuudella ryhmän naisista on takanaan useampia luopumisia. Osalla luopumista on tapahtunut jo pidemmän ajanjakson aikana, mutta kaikilla luopumista on tapahtunut myös viimeisten vuosien aikana.

3 Vertaisryhmä

Bussipysäkillä seuraavaa bussia odottavat ihmiset eivät välttämättä muodosta ryhmää. Joukosta yksilöitä muodostuu ryhmä vasta sitten, kun jäsenten vuorovaikutus alkaa ja heille muodostuu yhteinen tehtävä (Lindström & Kiviranta 1996, 2). Ryhmällä on tiettyjä tunnusmerkkejä. Tavallisesti ryhmäksi mielletään 2-20 henkilöä, mutta tämä luku on vain suuntaa antava. Ryhmällä on koon lisäksi tietty tarkoitus, yhteinen tavoite, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Nämä seitsemän ryhmän ominaisuutta voidaan myös jakaa kolmeksi suuremmaksi ryhmän tunnusmerkiksi, joita ovat yhteinen tavoite, ryhmäsuhteet sekä ryhmädynamiikka. (Niemistö 2004, 16; Himberg & Jauhiainen 1998, 99.) Ryhmä ei vaadi vetäjää, mutta vuorovaikutukselliseen tukemiseen liittyvä tavoitteellisuus varmistuu parhaiten, jos ryhmällä on selkeä ohjaaja (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 270).

Opinnäytetyössäni oma-apuryhmällä, vertaistukiryhmällä ja vertaisryhmällä tarkoitetaan samaa asiaa. Itse käytän termiä vertaisryhmä. Marianne Nylund (1996, 193) määrittelee vertaisryhmän synonyymeiksi tukiryhmän ja oma-apuryhmän, tarkoittaen opinnäytetyössä käyttämäni vertaistuki-määritelmää. Vertaisryhmä perustuu ajatukseen, että osallistujat ovat samassa elämäntilanteessa tai he ovat kokeneet samankaltaisia elämäntilanteita. Vertaisryhmässä jo pelkkä yhdessäolo saattaa olla elinvoimaa lisäävä, ja ryhmä toimiikin usein identiteetin vahvistajana. Yleisenä tavoitteena vertaisryhmällä on jollakin lailla ongelmalliseksi koetun tilanteen helpottaminen yhdessä löytämällä uusia toiminta- ja ajattelutapoja (Saarenheimo & Pietilä 2006, 33; Malin 2000, 17; Laimio ym. 2007).

Vertaisryhmät vaihtelevat toimintatavoiltaan, tavoitteiltaan, kestoiltaan sekä kokoonpanoiltaan. Monet vertaisryhmät syntyvät spontaanisti ja toimivat ilman ulkopuolista ohjausta, esimerkkinä erilaiset harrastusryhmät. Vertaistoiminnan arvopohjana on tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Yhdenvertainen kokemusten jakaminen keskinäisessä kanssakäymisessä on ryhmätoiminnan perimmäinen idea. Vertaisryhmässä tärkeintä on ryhmään kuuluminen, arvostetuksi ja kuulluksi tuleminen. (Laimio ym. 2007.)

Vertaisryhmässä keskustelun painopiste voi olla ryhmästä riippuen menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Menneisyyttä käsiteltäessä saatetaan ohjaajalta vaatia paljon terapeuttista tietämystä, sillä menneisyydestä saattaa nousta esiin vaikeita tiedostamattomia muistoja. Tietoisia asioita käsiteltäessä pyritään keskustelussa pysymään nykyisyydessä. Tilanteeseen johtaneita syitä menneisyydestä ei ole tarkoitus nostaa esille, vaan keskustelun tarkoituksena on löytää tekijöitä, jotka helpottavat arkipäivästä selviytymistä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272-273.)

Vertaisryhmän tarkoituksena on tukea sen jäseniä asenteenmuutoksessa. Vertaistoiminta voi tukea ihmisiä emotionaalisesti, sosiaalisesti ja käytännöllisesti, koska he voivat siinä kokea yhteisyyttä ja tarkoituksellisuutta sekä saada arvokasta tietoa. Vertaisuus voi tuottaa ja tukea identiteettejä vahvistamalla kokemusta oman tilanteen ja toiminnan erityisestä merkityksestä. Nämä voivat olla oleellisia kokemuksia ihmisen voimaantumisessa. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 37.) Vertaisryhmän jäsenet saattavat olla eri vaiheissa omassa kriisissään, mutta samankaltaisuuden kokeminen on vertaisryhmälle aina tärkeää. Se on vertaisryhmän kantava voima. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 272-273.)

Vertaistoimintaa toteutetaan useimmiten ryhmissä, vaikka se voi olla kahdenkeskistäkin. Tukea antavassa vertaisryhmässä voi olla kuudesta kahdeksaan henkilöä ohjaajan tai ohjaajien lisäksi. Vertaisryhmässä tavoitteena on keskittyä konkreettiseen arkipäivän vaikeuteen ja siitä selviytymiseen. Tähän tavoitteeseen päästään peilaamalla osallistujien tuntemuksia. Yksilön kannalta merkittävää on saada mahdollisuuksia arjessa selviytymiseen, jaksamiseen sekä omaan tai läheisten kasvuun. Ryhmän tuki ja ymmärrys on tärkeää, yksilö ei jää vertaisryhmässä yksin asiansa kanssa. Ryhmän tuki saattaa olla yksilön eteenpäin selviytymisessä ratkaisevaa. Useimmiten vertaistukea toteutetaan kestoaltaan rajatuissa suljetuissa ryhmissä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 273-274; Saarenheimo & Pietilä 2006, 33.)

Vertaistoiminnan edellytykset paranevat organisoidun toiminnan ja vastuullisen, koulutetun vetäjän myötä. Vaikka omakohtainen kokemus vaikeasta elämäntilanteesta muokkaa ihmisen näkemystä elämästä, ihmisyydestä ja auttamisesta, se ei tee hänestä vielä toimintavalmista vertaistukijaa. Mitä vaikeampaan tilanteeseen vertaisuus liittyy, sitä enemmän toiminta vaatii koordinoitua, ohjausta ja tukea. (Laimio ym. 2007.) Ryhmän vetäjä voi tutustumiskerran jälkeen pohtia jokaiselle kokoontumiskerralle erityisaiheen ongelmaan liittyen, tai sitten ryhmä voi edetä ilman erityisiä aiheita. Ryhmäkerta on tärkeää aloittaa siten, että jokainen jäsen saa vuorollaan kertoa ajatuksistaan edellisen tapaamiseen jälkeen. Myös jokaisen ryhmäkerran lopuksi on hyvä kysyä jokaiselta vertaisryhmän jäseneltä, minkälaisia tuntemuksia kokoontumiskerta hänessä herätti. Näin varmistetaan, että jokainen saa oman tilansa puhua ja tulla kuulluksi. Jokainen jäsen saa kokea, että hänen tuntemuksillaan ja ajatuksillaan on merkitystä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 273-274.)

Claes-Otto Hammarlund (2004, 110-112) esittää kriisi- ja vertaistukikeskustelun perusmallin. Keskustelun aluksi ryhmän vetäjä luettelee läsnäolijoille muutaman tärkeän säännön. Näitä ovat seuraavat:

1. Vetäjä antaa puheenvuoron kullekin vuoron perään.
2. Keskustellaan tapahtumasta ja siitä, miten kukin on sen kokenut.
3. Toisen puhetta ei saa keskeyttää eikä kommentoida.

4. Syytöksiä ryhmän jäseniä tai ulkopuolisia kohtaan ei saa esittää.
5. Annetaan lupaus, että keskustelussa kuultua ei kerrota eteenpäin.
6. Keskustelussa ei pidetä taukoja.

Keskustelun alussa esitetään säännöt. Keskustelun tavoitteena on, että jokainen läsnäolija kokee tulleen huomatuksi, kuulluksi, vahvistetuksi, osalliseksi ja kunnioitetuksi. Vetäjä aloittaa kysymällä jokaiselta läsnäolijalta: "Mitä sinulle tapahtui, ja mitä ajattelit sillä hetkellä?". Kun osallistujat ovat saaneet kertoa tapahtumasta ja sen herättämistä ajatuksista, siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Ryhmän vetäjä kysyy vuorotellen kaikilta: "Miltä sinusta tuntuu juuri nyt, entä miltä arvelet olosi tuntuvan tästä eteenpäin?". Keskustelun aikana puretaan vaikeaa tapahtumaa siten, että jokainen saa kertoa omasta kokemuksestaan.

Kriisi- ja vertaistukikeskustelun perusmallia voidaan laajentaa ja syventää seuraavasti:

1. Mitä tapahtui? Jokainen kertoo vuorollaan tapahtumista omalta kannaltaan.
 2. Mitä ajattelit tapahtuman aikana? Jokainen kertoo vuorollaan, millaisia ajatuksia tai tunteita tapahtuma hänessä sillä hetkellä herätti.
 3. Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Jokainen kertoo lyhyesti vuorollaan, miltä tuntuu istua ryhmässä juuri nyt, kun tapahtuneesta on puhuttu.
 4. Miltä arvelet tapahtuneesta muistelemisen tuntuvan myöhemmin?
- Ohjeita tuen ja avun etsimiseen.
Tarvittaessa päätös uudesta tapaamisesta.
Lopetus.

Hyvärin (2005, 217) näkemyksen mukaan sosiaalipoliitikot ovat olleet huolissaan vertaisryhmien ja keskinäisen tuen hyvinvointipoliittisista seurauksista. Sosiaali- ja terveystalouden budjetit luotaessa omatoimisuus ja omillaan toimeen tuleminen on mahdollista tulkita vertaistoiminnan keskeisimmäksi tekijäksi. Pelkona on, että kunnissa on helppo perustella ammatillisten palvelujen ja taloudellisten resurssien karsimista, jos kansalaisten innostus vertaisauttamiseen kasvaa. Helposti ollaan rakentamassa yksilökeskeistä, omillaan toimeen tulemisen yhteiskuntaa yhteisöjen vahvistamisen sijasta (Hyväri 2005, 217). Laimio ym. (2007) näkevät ammattiavun ja vertaistuen toisiaan täydentävinä tuen muotoina. Vertaistuen vahvuuksia ovat tasa-arvoisuus, tilanneherkkyys, myötäeläminen ja ymmärtäminen sekä saavutettavuus ruohonjuuritasolla. Siinä ei aseteta ammattirooleihin, vaan jokainen on tasavertainen oman elämänsä asiantuntija. Vertaistuki ei ole korvattavissa ammattiavulla. Sen erityinen arvo perustuu samankaltaisten elämäkokemusten jakamiseen ryhmässä ja sen vahvistavaan vaikutukseen yksilölle. Vertaistoiminta täydentää julkisia sosiaali- ja terveystalouksetjuja.

3.1 Vertaistuen historia

Laajasti määriteltynä oma-apuryhmien historia kattaa jopa useita vuosisatoja, joiden aikana oma-apu ja keskinäinen tuki ovat olleet osa perheiden, sukujen ja tuttavien jokapäiväistä kanssakäymistä. Keskinäinen apu on maailmanlaajuinen ilmiö, jonka varhaisimpia järjestäytyneitä muotoja olivat veljesjärjestöt ja killat. Käsitteen modernin käyttötavan mukaan termiä oma-apuryhmä voidaan käyttää vasta silloin kun se koetaan vaihtoehdoksi jollekin muulle, esimerkiksi julkiselle avulle. Oma-apuryhmien määrittely ei ole yksiselitteistä, sillä Suomessa esimerkiksi käytetään rinnakkain oma-apu- ja itseapuryhmän nimityksiä samoin kuin vertaisryhmää. Toiset taas tarkoittavat itseavulla ja oma-avulla sitä, että ongelmista selviydytään ilman muiden henkilöiden tukea. Oma-apu-sana merkitys muuttuu, kun siihen liitetään sana ryhmä. (Nylund 1996, 195-196.)

Myöhäismodernin länsimaailman aatteellisen perinnön voi löytää antiikin aikaisesta ja 1800-luvulla uudelleen levinneestä humanistisesta ajattelusta, jossa ihmisten katsotaan olevan periaatteessa toistensa tasa-arvoisia vertaisia pelkän ihmisyytensä perusteella. Yhteisten asioiden edistäminen on saanut usein alkunsa koetuista yhteiskunnallisista epäkohdista tai uhkista. Hyvinvointivaltiossa yhteiskunnan velvollisuudeksi katsottiin auttaa esimerkiksi sairaita ja työttömiä ihmisiä, jotta he olisivat muiden kanssa mahdollisimman tasa-arvoisessa asemassa. Jokin yhteisesti jaettu ja tärkeäksi katsottu on vertaisuuden kokemuksen perusta. Vertaisuuden ajatukseen liittyy toisaalta määritelmällisesti käsitys myös ihmisistä, ulkoryhmäläisistä, jotka eivät lukeudu kyseiseen kokemukseen liittyvän vertaisuuden piiriin. (Pietilä 2006, 29-30.)

Ensimmäiset modernit oma-apuryhmät syntyivät jo 1800-luvun lopulla. Pohjois-Amerikassa ja eräissä Euroopan maissa, lähinnä Englannissa, Saksassa ja Ranskassa työväestö muodosti keskinäisen avun yhteisöjä ja ammattiyhdistyksiä sekä siirtolaiset etnisiä yhdistyksiä. Nämä yhdistykset tarjosivat taloudellisen ja sosiaalisen tuen, jota työnantajat, valtio, kirkko tai asuin-yhteisöt eivät taanneet. Myös Suomessa keskinäinen apu yleistyi 1800-luvun lopulla, kun työväestö perusti vastavuoroisuuden periaatteelle nojaavia avustuskassoja taloudellisen tuen takaajiksi. Aiemmin viranomaisten tuottamat palvelut ovat nykyisin Suomessa yhä useammin erilaisten paikallis- ja perheyhteisöjen vastuulla. (Nylund 1996, 196-197.)

Tiettyyn asiaan keskittyvä, terapeuttisesti suuntautunut vertaistuki lienee saanut alkunsa 1930-luvulla amerikkalaisesta Alcoholics Anonymous (AA)-liikkeestä, jonka toimintaperiaate on sittemmin levinnyt moniin muihin yhteyksiin. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 32; Laimio ym. 2007.) Marianne Nylund (2005, 196) painottaa, että Pohjois-Amerikassa on 1960- ja 1970-luvuilta lähtien tehty oma-apuryhmien eli vertaisryhmien tutkimuksia. Pohjoismaista Tanska on edelläkävijä, mutta 1990-luvun alussa on muissakin Pohjoismaissa herätty tutkimaan jär-

jestelmällisesti vertaisryhmien toimintaa (Nylund 1996, 193). Myös Suomessa kiinnostuttiin sosiaali- ja terveydenhuollossa 1990-luvun laman ja resurssien leikkausten aikoihin ongelmallisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten vertaistuen mahdollisuuksista sen edullisuuden ja väitetyt tehokkuuden vuoksi. Vahvaa ammatillisuutta alettiin kyseenalaistaa ja tunnustettiin, että myös ihmisellä itsellään on mahdollisuus löytää ratkaisuja pulmiinsa ilman ammattilaisten välitöntä ohjausta ja neuvontaa. Tätä kautta erilaisten kansalaistoimintojen yleistyminen on aidosti lisännyt ihmisten omatoimisuuden, inhimillisen yhteydenpidon ja kokemuksellisen tiedon merkitystä ja arvostusta. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 32; Laimio ym. 2007.)

3.2 Vertaisryhmä hyvinvoinnin tuottajana ja aiemmat tutkimukset

Hyvinvointi on yksi opinnäytetyöni keskeisistä käsitteistä. Selvitän Kullannappuset-ryhmän näkemyksiä ja kokemuksia vertaisryhmän vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Harisalon ja Miettisen (2004, 36) mukaan on helpompaa puhua hyvinvoinnista kuin määritellä se. Hyvinvoinnin käsite ei ole kiinnostanut tutkijoita, mikä sinänsä on yllättävää. Sosiaali- ja terveysministeriön Hyvinvointi 2015-ohjelma (2007) määrittelee hyvinvointia seuraavasti:

”Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisesti henkilökohtaisia arvostuksia ja tunteita. Yleisesti voidaan ajatella, että hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia myös virkistytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen ja itsensä toteuttamiseen. Eri ihmisille ja eri elämänvaiheissa hyvinvointi merkitsee yleensä eri asioita. Ikääntyessä toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen nousevat kehystäviksi keskeisiksi tekijöiksi.”

Siltaniemi, Perälähti, Eronen & Londén (2007, 10) määrittelevät hyvinvointia tutkimuksessaan sekä resurssi- että tarvepohjaisesti. Resurssipohjaisessa tarkastelutavassa huomio kiinnitetään tekijöihin, joiden avulla on mahdollista muodostaa hyvä elämä. Resurssipohjaiseksi lähestymistavaksi he lukevat erityyppisten elintason osatekijöiden mittaamisen, joita ovat terveys, koulutus, työllisyys, asumisolot, elinympäristö, perhesuhteet, sosiaaliset suhteet, taloudelliset resurssit sekä poliittiset resurssit. Tarvepohjaisessa tarkastelussa hyvinvointi tarkoittaa hyvinvointia määrittävien tarpeiden tyydyttymistä. Kyseisistä perustarpeista ei kuitenkaan olla hyvinvointitutkimuksessa yksimielisiä. Kun resurssi- ja tarvepohjaiseen tarkasteluun lisätään subjektiivinen tyytyväisyysarvio eri elämän osa-alueisiin, lähestytään elämänlaadun aluetta. (Kuva 3)

	Objektiiviset indikaattorit	Subjektiiiviset indikaattorit
Aineelliset	Elintaso (ulkonaiset olosuhteet) -tulot, niiden riittävyys, velat -työmarkkinatilanne -terveydentila: sairaudet/vammat -eri elämäntilanteissa tarvittavien palvelujen saaminen ja palvelujen olemassaolo	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys (Asennoituminen omiin ulkonaisiin olosuhteisiin) -terveys -asuminen -taloudellinen tilanne -työllisyys -koulutus -sosiaaliset suhteet -asuinympäristö: turvallisuus, viihtyisyys, liikenneyhteydet -vapaa-ajanviettomahdollisuudet -hyvinvointipalvelujen vastaaminen tarpeisiin -tuen tarpeiden ja itselle tärkeiden arvojen toteutuminen omassa elämässä
Ei- aineelliset	Elämän laatu (Ihmisten suhde toisiinsa, yhteiskuntaan ja ympäristöön) -sosiaaliset suhteet -osallistuminen -asuinympäristö -sosiaaliset ongelmat: rikollisuus, päihteet -mielenterveys, stressi ja henkinen tasapaino -vaikutusmahdollisuudet	Onnellisuus (Kokemus omasta elämästä) -hyvinvoinnin subjektiivinen kokonaisarvio -onnellisuus

Kuva 3. Objektiiviset ja subjektiiviset indikaattorit suhteessa aineellisiin ja ei aineellisiin indikaattoreihin. Erik Allardtin (1976, 32-39; 1985, 215) mukaan mukailtuna ja sovellettuna. (Siltaniemi, Perälähti, Eronen & Londén 2007, 11.)

Alan tutkijat ovat selvittäneet ja tutkineet eri aikoina ikääntyneille tärkeitä elämänlaadun ulottuvuuksia. Felce ja Perry (1995) ovat kehittäneet viitekehyksen, joka esittelee elämänlaadun ulottuvuuksien mallin. Malli on yksi kattavimpia alan kirjallisuudesta löytyviä. Siihen luetaan fyysinen, materiaallinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja tuottava hyvinvointi. Syvennyn tutkimuksessani sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä tutkimukseni perusteella vertaisryhmästä saatu hyvinvointi näyttäytyy sosiaalisena hyvinvointina. Sosiaaliseen hyvinvointiin eri tutkijat ovat asettaneet sosiaaliset suhteet, tuen saannin, sosiaalisen osallisuuden ja harrastukset sekä avunsaannin. (Savikko, Huusko & Pitkälä 2006; 26, 28.)

Sallinen, Kandolin & Purola (2007) käsittelevät sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuden yhdessä, koska niiden erottaminen toisistaan on vaikeaa ja keinotekoisia. Heidän mukaansa sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvat työ, ihmissuhteet, harrastukset, joustenolo ja nauttiminen.

Työ edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia oikein mitoitettuna. Sen avulla huolehditaan fysiologisista perustarpeista, liitytään osaksi useiden ihmisten muodostamaa kokonaisuutta, saadaan hyväksyntää ja arvostusta sekä mahdollisuuden toteuttaa itseämme. Ihmissuhteilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin. Harrastukset edesauttavat työstä irtautumista vapaa-ajalla. Harrastusten päätehtävänä on tarjota virkistävää tekemistä, jossa voi toteuttaa itseään ja auttaa siirtämään ajatukset työstä muualle. Joutenololla on myös positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Joutenolon avulla voimme saada etäisyyttä asioihin, minkä jälkeen näemme ne aiempaa kirkkaammin ja voimme oivaltaa jotain. Joutenolon avulla voimme lisäksi kokea hallitsevamme ajankäyttöämme. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.)

Aito nautinto niin vapaalla kuin työssä syntyy Sallisen, Kandolinin & Purolan (2007) mukaan usein silloin, kun aistit ovat valppaina ja keskitytään käsillä olevaan hetkeen. Työssä yksi suurimmista nautinnoista on niin sanottu flow-kokemus eli uppoutumisilmiö. Sillä tarkoitetaan haastavan tehtävän tekemistä äärimmäisen keskittyneisyyden tilassa, jossa tehtävän tekeminen itsessään on palkitsevaa. Tyypillistä tälle kokemukselle on tarkan keskittymisen lisäksi mm. epäonnistumisen pelon häviäminen ja ajantajun hämärtyminen.

Kuten opinnäytetyön alussa kerroin, vertaistuesta on tehty ammattikorkeakouluissa lukuisia opinnäytetöitä. Krogerus-Jalkanen & Nyholm (2007) käsittelevät toiminnallisessa opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä nuorten kehitysvammaisten äideille. Heidän opinnäytetyössään tutkitaan vertaisryhmän perustamista ja vetämistä nuorten kehitysvammaisten äideille, sekä selvitetään vertaistuen merkitystä ja sen vaikutuksia voimaannuttavana tekijänä ekokulttuurisessa viitekehyksessä (Krogerus-Jalkanen & Nyholm 2007, 4). Matero, Piikki ja Sopanen (2005) tutkivat opinnäytetyössään perheväkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmää. Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä perheväkivalta näkyväksi ja madaltaa naisten kynnystä avun hakemiseen. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin vertaisryhmän toiminnan merkitystä naisten eheytymisprosessissa. (Matero, Piikki & Sopanen 2005, 2.)

Seni- ja vanhustyöhön liittyvää vertaisryhmän toimintaa on tutkittu melko vähän opinnäytetöissä. Omaishoitajien vertaisryhmistä on tehty joitakin tutkimuksia. Vanhusten omaishoitajien mahdollisuuksista osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan ovat tehneet tutkimuksen Hernesniemi ja Mattila (2002). Lisäksi Kataisen ja Virran (2003) opinnäytetyön fokuksena on omaishoitajuus. ”Omaishoitajien psyykkistä jaksamista tukeva vertaistukiryhmä” - opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota omaishoitajille arjessa jaksamiseen tarvittavia keinoja vertaistukiryhmän tuottaman tuen avulla.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto on asiantuntijoiden toimesta koottu vertaistoiminnan perusteita käsittelevän julkaisun. Se on tarkoitettu oppaaksi kaikille vertaistoiminnasta kiin-

nostuneille. Lisäksi julkaisussa esitellään kolme pitkään toiminutta vertaisryhmää. Ensimmäinen on Tissiliiga, joka perustettiin Jyväskylässä vuonna 1993. Tissiliiga on toiminut yli kymmenen vuotta uusien äitien imetystukiryhmänä. Sen vahvuuksia ovat olleet jaettu vastuu, positiivinen yhteinen asia, ammattilaisten tuki, kepeä byrokratia ja tarve tämän tyyppiselle toiminnalle. Toinen vertaisryhmä on vuonna 2002 aloitettu itsemurhan tehneiden läheisten vertaisryhmä Jyväskylässä, joka toimii edelleen. Kyseisen ryhmän toiminnasta on tehty myös opinnäytetyö, jonka mukaan vertaisryhmätoiminta koettiin merkittäväksi ja positiiviseksi selviytymisen tukimuodoksi. Kolmas Sosiaali- ja terveysturvan julkaisussa esitelty vertaisryhmä liittyy ikääntyneiden omiin voimavaroihin ja yhteisöllisyyteen. ELVI - Elinvoimaa ja virtaa kylille ja varttuneemmalle väelle - hankkeessa rakennetaan uudenlaista toimintamallia, joka tukee kylien ikäihmisten kotona asumista. Hanke on toteutettu vuosina 2005-2007. (Laimio, Kaijaluoto, Välimäki, Halinen, Alanen, Mäntyvaara, Laukkanen, Liinamo, Indren, Riitaoja, Rämänen & Saari 2007.) Kahdessa seuraavassa kappaleessa esittelen ELVI - hanketta tarkemmin.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton julkaisussa (Laimio ym. 2007) esitellään ikääntyneiden omiin voimavaroihin ja yhteisöllisyyteen liittyvä vertaisryhmä. ELVI - Elinvoimaa ja virtaa kylille ja varttuneemmalle väelle - hankkeessa rakennetaan uudenlaista toimintamallia, joka tukee kylien ikäihmisten kotona asumista. Vuosina 2005-2007 järjestettiin kylien varttuneemmalle väelle suunnattuja vertaisryhmiä, joiden toiminnasta vastasivat vapaaehtoiset. Hanketta rahoitti Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen kantavana ajatuksena oli, että jokaisella ihmisellä on elämän varrella kerättyjä tietoja, taitoja ja kokemuksia, joita voi hyödyntää yhteisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

ELVI - hankkeessa vertaisryhmä koettiin avoimena, sallivana, tasa-arvoisena ja ilmapiiriltään kannustavana. Siksi ryhmäläiset uskalsivat entistä enemmän ottaa kantaa, esittää toiveitaan ja ideoitaan sekä vaikuttaa oman piirin toimintaan. Toiminnan myötä ryhmäläiset huomasivat miten paljon voimavaroja heillä itsellään on käytössä. Virtapiiripäivästä muodostui joillekin viikon kohokohta ja toisille "vapaapäivä, jolloin ei tarvitse olla koko ajan jotakin tekemässä, vaan saa nauttia olostaan vapaasti ja muiden ihmisten hyvästä seurasta". ELVI - hankkeella on ollut merkittäviä vaikutuksia ryhmäläisten sosiaalisten suhteiden lisääntymiseen ja aktivoitumiseen. Lisäksi ryhmätoiminta on "virtaistanut" osallistujia, joka on ryhmäläisten mukaan näkynyt omassa arjessa ryhmätoiminnan ulkopuolellakin. Kerran viikossa kokoontunut ryhmä auttaa jaksamaan, ja joillekin ryhmä on tuonut tukea omaan elämäntilanteeseen tarjoamalla piristykseen lisäksi lohtua. (Laimio ym. 2007.)

Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimuksessa "Ryhmästä oivalluksia omaishoittoon" Saarenheimo ja Pietilä (2006, 77-132) tutkivat 75 vuotta täyttäneiden omaishoitajien ryhmäkeskusteluissa heränneitä ajatuksia, moraalialia ja

tunteita, hoitamiseen liittyviä voimavaroja sekä vertaisuustekijöitä omaishoitajien ryhmissä. Fokus on siis omaishoitajan työssä ja tunteissa. Ryhmäinterventioiden jälkeen saatujen tulosten perusteella (Saarenheimo & Pietilä 2006, 137–138) voidaan sanoa ryhmän olleen merkityksellinen. Omaishoitajat kokivat ryhmäkeskusteluista olleen heille apua sekä käytännön neuvonmuodossa että mahdollisuutena löytää uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa. Saarenheimo ja Pietilä totesivat myös, että heidän tutkimuksensa ryhmätoiminnan perusteella vertaistukeen ei tulisi suhtautua yksinkertaisesti siten, että sitä kannattaa tarjota aina ja kaikille ratkaisuksi jonkin haastavan tilanteen aiheuttamiin emotionaalisiin ja käytännöllisiin ongelmiin. Sen sijaan tulisi miettiä, ketkä ryhmätoiminnasta todella voivat hyötyä. Lisäksi tulisi pohtia miten ryhmätoimintaa voitaisiin toteuttaa siten, että ihmisten omien tarinoiden kuuleminen ja niiden yhteinen jakaminen mahdollistuisivat ilman suuria tilan ja ajan hallinnan ongelmia.

Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen liittyen Routasalo, Mäkinen ja Pitkälä (2007, 248–258) tutkivat luopumista ikääntyneiden, tässä tutkimuksessa yli 74-vuotiaiden henkilöiden ryhmäkeskusteluissa. He esittelevät tutkimustaan *Hoitotiede*-lehdessä. Tutkimusaineisto koostui 180 päiväkirjasta, jota ryhmänvetäjät olivat kirjoittaneet yksinäisten ikääntyneiden ryhmätapaamisten jälkeen. Tutkimuksen tulokset käsittelevät aiheita, joista ikääntyneet kokevat luopuneensa. Tutkimuksista voidaan todeta, että ryhmäkeskusteluissa ikääntyneet näyttivät mielellään prosessoivan ja pohtivan erilaisia luopumisiaan ja niiden merkityksiä. Tämä havainto korostaa iäkkäiden vertaisryhmien merkitystä. Luopuminen on luonnollinen osa ikääntyneiden arkea. Luopumisen kohteista keskustelu helpottaa luopumisen käsittelyä ja sitä kautta hyväksymistä.

3.3 Ryhmädynamiikka vertaisryhmässä

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen mukana. Ryhmän jäsenen liittyvät toisiinsa emotionaalisesti sen mukaan, kuinka turvallisiksi he kulloinkin tuntevat olonsa ryhmässä. Ryhmän sisäinen dynamiikka koskee yhteisiä tavoitteita, tiimirooleja, jäsenten välistä vuorovaikutusta ja keskinäisiä riippuvuuksia resurssien jaossa, pätevyyttä sekä palautteen käyttöä muutoksiin mukautumiseksi. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276; Kopakkala 2008, 58; Ruohotie 2000, 235). Ryhmädynamiikka syntyy, kun monet ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään samassa tilanteessa. Kokoon-tumistiheydellä on suuri vaikutus ryhmädynaamisiin ilmiöihin. Mitä tiheämmin tavataan, sitä nopeammin luottamuksellisuus voidaan saavuttaa ja turvallinen prosessointi alkaa (Laimio ym. 2007). Tilanteesta, yksilöstä itsestään ja ryhmäympäristöstä tulevat vaikutteet muodostavat tilanteen voimien ja voimasuhteiden dynaamisen kentän. Kurt Lewin (1935, 1951) osoittaa kenttäteoriassaan yksilön dynaamisen kentän ja ryhmätilanteen dynaamisen kentän välisen suhteen. Lewinin mukaan yksilön käyttäytyminen on tulos persoonallisuuden ja ympäristön

yhteisvaikutuksesta. Yksilön käytös siis riippuu aina sekä hänen yksilöllisistä piirteistään ja pyrkimyksistään että hänen suhteestaan käsillä olevaan tilanteeseen. (Himberg & Jauhiainen 1998, 113.)

Kaukkila ja Lehtonen (2007, 27-28) vertaavat ryhmää jäävuoreen, josta ryhmädynamiikka on pinnan alle jäävä osa. Siellä ovat pelot, toiveet ja odotukset, jotka kohdistetaan toisiin ja omaan itseen. Kaikki ne vaikuttavat eri tavoin ryhmän toimintaan ja dynamiikkaan. Parhaiten ryhmädynamiikkaa voi tunnistaa ja käsitellä ryhmässä yhdessä muiden kanssa. Esimerkiksi keskustelutavat, keskusteluseura, eleet, asennot ja keskustelutunnelma kertovat paljon ryhmädynamiikasta.

Jotta ryhmästä tulee asiakasta voimaannuttava, on ryhmässä oltava hoitavia elementtejä. Näitä ovat muun muassa kokemuseräisen tiedon jakaminen sekä kuuluminen ryhmään, jossa voi tulla kuulluksi ja jakaa kokemuksia. Ryhmän hyväksyntä ja ymmärrys auttavat avautumaan vaikeissakin henkilökohtaisissa asioissa. Vertaisryhmässä ihmiset saattavat olla toipumisen ja kuntoutumisen eri vaiheissa, mutta tieto asioiden etenemisestä sekä niiden voitettavuudesta luo toivoa ryhmälle. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276-278.)

Samankaltaisuuden kokeminen on yksi hoitava tekijä ryhmässä. Sen avulla jäsen tietää, ettei ole yksin ongelmansa kanssa. Tilanteessa, jossa ihmisillä on sama ongelma, yksilö kokee tulevana helpommin ymmärretyksi. Jos ryhmän jäsen voi auttaa toista ryhmän jäsentä, voi hänen itsetuntonsa kohota elämänhallinnan tunteen lisääntymisestä. Ryhmän kannustava ilmapiiri ja sen kiinteys muodostavat ryhmän jäsenille sosiaalisen tuen, ja tämä hoitaa ennen kaikkea ryhmädynamiikkaa. Ryhmää hoitavia elementtejä on myös perheryhmäkokemuksen korjaava vaikutus. Pitkään kestäneessä ja usein kokoontuvassa ryhmässä saattaa herätä vanhoja kiintymyssuhteita. Counselling-tason vuorovaikutuksessa pyritään kuitenkin tukemaan ryhmäläisiä olemaan nykyhetkessä ja käsittelemään tunteita yleisluontoisesti. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276-278.) Ryhmädynamiikkaan kuuluu olennaisesti myös ryhmän koheesio eli yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmäroolit. Niihin en kuitenkaan perehdy sen tarkemmin, sillä opinnäytetyöni paisuisi muuten liian laajaksi.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Nostalgia-projektin tarkoituksena oli löytää ryhmätoimintaan henkilöitä, jotka kokevat itsensä yksinäisiksi. Jo ensimmäisissä alkuhaastatteluissa ryhmään sitoutui kuusi seniori-ikäistä naista, joten vertaistukiryhmä, Kullannuppuset, saattoi aloittaa toimintansa. Vertaisryhmän jäseniä yhdistää luopuminen. Luopuminen erilaisista asioista on sitä yleisempää mikä enemmän ikää karttuu. (Siltala 2005, 35; Koskinen 2005, 123.)

Opinnäytetyöni tarkoitus on tutkia Nostalgia-projektin Kullannappuset-vertaisryhmää. Tutkimuksen aiheena on siis vertaistuki ja ryhmän merkitys luopumisen kokeneiden seniori-ikäisten hyvinvointiin. Hyvinvointi on käsitteenä varsin laaja. Luvussa 3.2 avasin hyvinvoinnin käsitettä. Tutkimusaineiston perusteella hyvinvointi tulee tarkentumaan tutkimukseni tuloksissa.

Tapasin Nostalgia-projektin projektipäällikön Irma Liljeströmin opinnäytetyöni tiimoilta 26.11.2008. Keskusteltuani hänen kanssaan opinnäytetyöhöni sopivasta ryhmästä, päädyimme Kullannappuset-vertaisryhmään. Vaikka kyseinen ryhmä ei ollut alkuperäisiä kolmivuotisessa projektissa toimineista ryhmistä, se herätti mielenkiintoni. Halusin selvittää miten Kullannappuset kokivat vertaisryhmän vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja miten he kehittäisivät vertaisryhmän toimintaa. Tutkimuskysymyksiä on kaksi:

1. Millaisia hyvinvointiin liittyviä kokemuksia seniori-ikäisille ryhmäläisille on syntynyt vertaisryhmän ansiosta?
2. Miten vertaisryhmän toimintaa tulee kehittää?

Suoritin viimeisen kymmenen viikon työharjoitteluni Talkooreenkaan Nostalgia-projektissa keväällä 2009. Kävin esittäytymässä Kullannappuset-vertaisryhmälle, mutta muutoin en osallistunut heidän tapaamisiinsa. Pidin tarkoituksella etäisyyttä ryhmään. Suurimman osa ryhmäläisistä olin haastatellut ennen harjoitteluni alkua, joten koin, että osallistumiseni olisi vaikuttanut negatiivisesti ryhmän toimintaan. Ryhmäläiset olivat kertoneet minulle luottamuksellisia asioita, ehkä uskoen, etteivät enää olisi tekemisissä kanssani. Henkilökohtaisten asioiden paljastaminen lähes ventovieraalle ihmiselle saattaa voimaannuttaa tai tehdä ihmisestä entistä haavoittuvaisemman. Itse koin harjoitteluni ja niukan yhteyden Kullannappuset-vertaisryhmään toimivana ratkaisuna opinnäytetyötäni ajatellen.

En perehdy työssäni vertaisryhmän ohjaajan työhön, vaan keskityn vertaisryhmään, ja sen toimintaan. Olen rajannut opinnäytetyöni aiheen käsittelemään vertaisryhmän vaikutuksia seniori-ikäisten hyvinvointiin, ja ryhmätoiminnan kehittämistä paremmin ryhmän tarpeita vastaavaksi. Lisäksi tutkin ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja ryhmädynamiikkaa, mutta ryhmärooleihin en paneudu, sillä aihe täytyi rajata.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, jossa tutkin Kullannappuset-vertaisryhmän jäsenten ajatuksia ja kokemuksia ryhmän toiminnasta ja merkityksestä heille. Tutkimuskohde, eli Kullannappuset-vertaisryhmä, on valittu harkinnanvaraisesti. Pyrin ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Tutkimukseni on hermeneuttinen, sillä etsin tulkinnalle mahdollisia sääntöjä, mutta en pyri löytä-

mään yleisiä säännönmukaisuuksia. (Heikkilä 2008, 16; Laine 2007, 28-29). Pertti Alasuutari (2001, 31-32) toteaa teoksessaan, että kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen vastakainasettelu näyttää ”houkuttelevan selkeältä”, mutta ero ei vastaa todellisuutta. Alasuutari näkee kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen analyysin jatkumona, ei toisiaan poissulkevinä analyysimalleina. Vaikka määrittelyn opinnäytetyöni olevan laadullinen, siitä voi löytää määrällisiäkin aineksia. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on prosessi. Aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä. Tutkimuskysymykset on vaikea esittää täsmällisesti tutkimuksen alussa, sillä tutkimuskysymykset täsmennyvät koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2007, 70-71.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua sekä haastattelupäiväkirjaa. Eskolan ja Suorannan (2000, 15) ehdottamat laadullisen tutkimuksen tunnusmerkit täsmäävät omaan tutkimukseeni. Haastattelupäiväkirjaan merkitsen havaintojani ja kokemuksiani haastattelutilanteista. Tutkittavien näkökulma vertaistukiryhmän toiminnasta ja sen tuottamista kokemuksista tulee ilmi teemahaastatteluiden kautta. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, olen harkinnanvaraisesti valinnut pienen ryhmän, jonka toimintaa pyrin selvittämään mahdollisimman perusteellisesti.

Olen lähtenyt liikkeelle aineistolähtöisesti. Minulla on ollut selkeä tutkimuksen kohde, jonka tutkimista varten olen hakenut taustatietoa muun muassa vertaistukiryhmän toiminnasta, Nostalgia-projektista ja kolmannesta sektorista. Pääsin kuitenkin vasta teemahaastatteluiden jälkeen kunnolla analysoimaan haastattelumateriaaleja ja hakemaan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan en ole asettanut hypoteeseja, sillä en voi laadullisen tutkimuksen kautta yleisesti todistaa minkään oletuksen paikkansapitävyyttä, eikä se ole tarkoituskaan. Teemahaastattelua tehdessäni kerään ihmisten kertomuksia, joten narratiivisuus, fenomenologia ja hermeneutiikka ovat keskeisessä osassa tutkimustani.

Tarkoitukseni on tuoda esille haastateltavien henkilöiden omat kokemukset, käsitykset ja näkökulma. Aineisto koostuu jokaisen Kullannappuset-vertaisryhmän jäsenen haastattelusta sekä haastattelupäiväkirjasta. Haastattelujen toteuttamisen jälkeen litteroin, eli kirjoitin haastattelut sana sanalta auki. Tämän jälkeen analysoin haastattelujen kautta kerätyn aineiston. Sisällönanalyysiä kuvaan tarkemmin luvussa 5.2.

5.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teemahaastattelut tein Kullannappuset-ryhmän jokaiselle jäsenelle. Haastateltavilla on henkilökohtainen kokemus siitä, miten ryhmä on vaikuttanut heidän elämänlaatuunsa ja mitä he ovat saaneet ryhmästä. Opinnäytetyössäni keräsin tutkimusaineistoa teemahaastatteluiden avulla. Haastattelu on tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä joustava, moniin lähtökohtiin

ja tarkoituksiperiin sopiva (Hirsjärvi & Hurme 2004, 14). Hirsjärvi ja Hurme (2004, 47) määrittelevät teemahaastattelua Mertonin, Fiskin ja Kendallin (1956) *The Focused Interview*-kirjaan pohjautuen. Kohdennettu haastattelu eroaa muista tutkimushaastattelun lajeista siten, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen, kuten tämän ryhmän tapauksessa luopumisen. Toiseksi tutkija on alustavasti selvittänyt tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Tämän sisällön- tai tilanneanalyysin avulla tutkija on päätenyt tiettyihin oletuksiin. Kolmanneksi tutkija kehittää haastattelurungon analyysinsä perusteella, ja viimeisessä vaiheessa suuntaa haastattelun tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, joita tutkija on ennalta analysoinut.

Nimi teemahaastattelu kertoo paljon menetelmästä: haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelun tarkoitus on tuoda tutkittavien ääni kuuluviin ja korostaa, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä siksi, että haastattelun aihepiirit, teema-alueet ovat kaikille samat. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys, mutta se ei ole täysin vapaa niin kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47-48.) Teemahaastatteluissa olen edennyt joustavasti haastateltavan kerronnan mukaan. Olen siirtynyt teemasta toiseen, jos haastateltava on kerronnallaan edennyt toisen teeman pariin.

Haastattelulla on tietty päämäärä, johon haastattelun kautta pyritään. Haastattelijalla on tiedon intressi, jonka vuoksi hän tekee kysymyksiä ja aloitteita, kannustaa haastateltavaa vastaamaan, ohjaa keskustelua ja fokusoi sitä tiettyihin teemoihin. Tutkimushaastattelu voi tilanteesta riippuen muistuttaa enemmän kysymys-vastaustyyppistä toimintaa tai tavallista arkikeskustelua. Perusrakenne kysymys-vastaus-kuittaus kertoo kuitenkin haastattelijan asemasta keskustelun etenemisen viimekätisenä ohjaajana. Kysymykset ovat haastattelijan hallussa ja hän myös kuittaa haastateltavalta saamansa vastauksen ennen kuin siirtyy seuraavaan kysymykseen. (Ruusuvaori & Tiittula 2005; 23, 29.) Minulla oli haastattelijan roolissa vastuu saada lisäkysymysten ja tarkentavien kysymysten avulla selvennettyä tulkinnanvaraisiksi jääneet vastaukset.

Valitsin aineiston keruumenetelmäksi teemahaastattelun ryhmän pienen koon takia. Haastattelu antaa myös mahdollisuuden lisä- ja tarkentaviin kysymyksiin. Haastattelussani oli kolme teemaa:

1. ryhmän jäseneksi tulo
2. vertaisryhmässä toimiminen sekä
3. ryhmän päättymisen.

Jokaisen teeman alla oli kolmesta kuuteen kysymystä, joiden avulla selvitin haastateltavan ajatuksia ryhmästä (katso Liite 3). Ensimmäisen teeman kautta halusin selvittää ryhmään osallistumisen taustalla olevat syyt sekä ryhmäläisen motivaation ryhmän toimitaan osallistumiseen. Vertaisryhmässä toimiminen -teema auttoi tarkentamaan vertaisryhmän merkitystä, sitoutumista ryhmään sekä ryhmän yhteisiin pelisääntöihin. Kolmannen teeman kautta kysyin ryhmäläisten tuntemuksista ryhmän päättyessä ja ryhmän vaikutuksista hyvinvointiin. Lisäksi selvitin ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja kehitysehdotuksia ryhmän toimintaa ajatellen. Lopuksi annoin vielä jokaiselle haastateltavalle mahdollisuuden kertoa vapaasti ryhmästä, jos jotain oleellista jäi kysymättä.

Tapasin Kullannuppuet-ryhmän jäsenet 16.2.2009, jolloin esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni. Samalla kertaa paikalla oli neljä ryhmäläistä, jotka antoivat minulle yhteystietonsa sekä allekirjoittivat luvan haastattelua varten. Haastateltavat toivoivat itselleen kopion haastattelukysymyksistä, jotteivät jännittäisi turhaan. Päätin suostua haastateltavien toiveeseen. Ennakovalmistautuminen vaikutti hieman haastattelujen kulkuun, mutta myönteisessä mielessä kokemukseni mukaan. Tuomen & Sarajärven (2003, 75) mukaan on perusteltua antaa haastattelukysymykset tai aiheet tiedonantajalle jo hyvissä ajoin etukäteen tutustuttavaksi. Haastattelussahan on tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Sovin puhelimitse haastateltavien kanssa haastatteluajankohdan ja paikan haastattelua varten. Annoin haastateltavien itse päättää haastattelupaikan, jossa he tuntuivat olonsa mukavaksi ja mahdollisimman luontevaksi.

Haastattelutilanteisiin varauduin nauhurilla, sekä kynillä ja paperilla, jos nauhuri rikkoutuisi tai haastateltava kieltäytyisi haastattelun nauhoituksesta. Lisäksi olin leiponut pullaa ja keittänyt kahvin termospulloon. Mukanaan otin astiat, sokeria ja hyla-kermaa. Rauhallinen kahvihetki ennen haastattelua ja ehkä myös haastattelun lomassa saisi haastateltavan avautumaan paremmin. Tarjoilu oli myös kiitokseni haastateltaville haastatteluun osallistumisesta. Lisäksi kahvihetki antoi aikaa tutustua haastateltavaan ennen varsinaista haastattelua. Teemahaastattelu on luonteeltaan niin henkilökohtaista, ettei ole sopivaa lopettaa keskustelua heti vastausten saavuttamisen jälkeen, joten kahvihetki haastattelun lopuksi olisi ollut yksi ratkaisu. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 75.) En kuitenkaan ollut juurikaan tekemisissä haastateltavien kanssa ennen haastatteluja, joten koin tärkeämmäksi ja luonnollisemmaksi juoda kahvit ennen haastattelua. Lopetimme haastattelun luontevasti rupatellen niitä näitä. Ennen varsinaisen haastattelun alkua ja nauhurin laittamista päälle, muistutin haastateltavaa, että olen vaihtolovelvollinen ja haastattelusta syntyvää materiaalia käytän opinnäytetyöni tutkimuksessa niin, ettei haastateltavien henkilöllisyys tule ilmi.

Sain sovittua kaikki haastattelut eri päiville. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin 24.2.2009 Talkooreenkaan tiloissa Keravalla. Tila oli sopiva haastatteluun ja muutoinkin kaikki sujui hy-

vin. En ollut varmistanut, juovatko kaikki haastateltavat kahvia, mutta onnekseni ensimmäinen haastateltava ainakin joi. Tutustuminen ja niistä näistä juttelu ennen nauhoitusta ja haastattelua poisti jännitystä. Haastattelu kesti 33 minuuttia.

Toinen haastattelu tapahtui ryhmäläisen omassa kodissa 25.2.2009. Kutsu haastateltavan omaan kotiin kertoo haastateltavan sitoutumisesta haastatteluun, sekä siihen, että hän on valmis luottamaan tutkijaan (Eskola & Vastamäki 2007, 29). Olin varannut hyvin aikaa, että löydän ajoissa perille. Saavuttuani oikeaan paikkaan minut otettiin lämpimästi vastaan ja huomasin heti, että myös haastateltava oli kattanut pöydän valmiiksi ja varautunut tarjoamaan minulle kahvit. Aluksi televisio oli päällä, ja tutustumisen jälkeen pyysinkin häntä samuttamaan television nauhurin takia. Haastattelu kesti 55 minuuttia, jonka puolessa välissä joimme kahvit. Haastattelu sujui rattoisasti, sillä haastateltava oli varautunut hyvin ennalta saamiinsa kysymyksiin ja hän ohjasi lähestulkoon itse haastattelua. Tässä vaiheessa ajattelin, että olin tehnyt virheen, kun annoin kysymykset etukäteen nähtäviksi, mutta loppua kohden haastateltava rentoutui eikä enää katsonut kysymyksiä paperista. Haastattelu oli avointa ja taustatietoihin saimme kulumaan paljon aikaa, mikä mielestäni kertoi siitä, että haastateltava halusi kertoa itsestään ja elämästään. Luulen myös, että tuttu ympäristö vaikutti myönteisesti haastattelun kulkuun ja haastateltavan avoimuuteen. Haastateltavalle toinen seniori-ikäisten ryhmä oli hieman suuremmassa osassa kuin Kullannuppuset-ryhmä, joten hänen ajatuksensa aina välillä eksyivät toisen ryhmän toimintaan.

Kolmas haastateltava oli lopettanut tammikuussa ryhmässä käymisen, eikä ollut paikalla, kun olin esittäytymässä ja kertomassa opinnäytetyöstäni. Sovin haastattelusta puhelimitse ja tapasimme hänen kotonaan 4.3.2009. Tapaaminen kesti normaalia kauemmin, reilun tunnin, sillä meillä meni aikaa tutustumiseen ja tutkimukseni esittelyyn. Haastateltava ei myöskään ollut tutustunut kysymyksiin ennen haastattelua, joten haastattelu ja vastaukset rönsyilivät jonkin verran. Haastateltava oli kuitenkin odottanut vierailuani. Hän kertoi, että oli syy siivota ja puhdistaa kahvinkeitin, kun odotti vieraita. Lisäksi haastateltava oli todella otettu, että minulla oli mukana kahvipullaa sekä kahvia.

Neljäs haastattelu tapahtui 5.3.2009 Talkoorenkkaan salissa, joka ei ole suljettu tila, mutta tila oli ainoa, mikä oli kyseisenä päivänä vapaana. Sali vaikutti haastatteluun häiritsevästi, sillä viereisessä tilassa liikkui ihmisiä. Haastateltava oli myöhässä, enkä saanut häneen puhelimitse yhteyttä. Pian haastateltava kuitenkin saapui, ja huomasin hätäileväni turhaan. Haastattelu sujui nopeasti ja haastateltava oli vastauksissaan selkeä. Aloitimme kahvitelulla, ja onneksi olin varautunut nenäliinoilla, sillä haastateltava liikuttui kyyneliin kertoessaan elämästään. Haastattelu kesti puoli tuntia.

Viides haastattelu pidettiin 9.3.2009 vertaisryhmän tapaamisen ja kahvihetken jälkeen harjoitteluni aikana, sillä se oli paras vaihtoehto haastateltavalle. Haastateltava epäili, osaisiko vastata kysymyksiini, mutta kaikki meni hyvin. Haastateltava pohti tarkasti kysymyksiäni ja tarvitsi hetken miettimisaikaa ennen vastaamista. Tämän ansiosta hän toi monta uutta ja tärkeää näkökulmaa esille. Haastateltavan ystävä, yksi ryhmäläisistä, odotti alakerrassa haastateltavaa, mikä saattoi nopeuttaa haastattelua. Haastattelu kuitenkin kesti 44 minuuttia. Tällä kertaa tarjosin kahvit ja pullat Talkooreenkaan tiloissa toimivan Kaisankammarin valikoimasta.

Kuudes ja viimeinen haastattelu suoritettiin myös Talkooreenkaan tiloissa ryhmätapaamisen jälkeen 16.3.2009. Olin unohtanut varata tilan haastattelua varten, ja ainoa vapaa tila oli avoin huone, jonka viereisessä tilassa oli lauluharjoitukset meneillään. Se aluksi häiritsi hieman, mutta unohtui loppua kohden. Haastattelu sujui rennosti ja haastateltavalla oli miellyttävä tapa puhua. Haastateltava ei ollut tutustumiskerralla läsnä, joten myös hän vastasi kysymyksiini niitä aiemmin näkemättä. Silti haastattelu sujui joustavasti ja vuoropuhelullisesti. Haastattelu kesti 42 minuuttia.

Haastattelujen nauhoittamisen ja toteuttamisen jälkeen litteroin haastattelut sana sanalta auki. Pitkät tauot kirjasin ylös ja joitakin naurahduksia. Huomasin kuitenkin pian, että naurahduksia alkoi esiintyä jokaisessa haastattelussa niin paljon, että päätin jättää ne kirjaamatta. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 36 sivua, jotka analysoin käyttäen sisällönanalyysia.

5.2 Sisällönanalyysi

Laadullinen analyysi koostuu Alasuutarin (2001; 39, 44) mukaan analyyttisesti katsoen kahdesta eri vaiheesta, jotka nivoutuvat yhteen. Nämä ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tulosten tulkintaa yhdistettynä se teorialtietoon ja aiempiin tutkimuksiin. Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja tuottaa uutta tietoa tutkimuksen kohteena olevasta asiasta (Eskola & Suoranta 1998, 138). Metsämuuronen (2005, 235) lainaa teoksessaan Syrjäläisen (1994) sisällönanalyysia, jossa on seitsemän eri vaihetta. Ensimmäisen vaihe on tutkijan herkeytyminen, eli teorialtietoon perehtyminen ja keskeisten käsitteiden haltuunotto. Toinen vaihe sisältää ajattelutyötä: aineiston sisäistämistä ja teoretisointia. Kolmas vaihe koostuu aineiston karkeasta luokittelusta esimerkiksi teemoihin tai luokkiin. Neljännessä vaiheessa tutkimustehtävä ja käsitteet täsmentyvät. Viides vaihe on ilmiöiden esiintymistiheyden toteamista, poikkeusten toteamista ja uutta luokittelua. Kuudes vaihe käsittää ristiinvaldointia, eli saatujen luokkien puoltamista ja horjuttamista aineiston avulla. Viimeinen vaihe koostuu johtopäätöksistä ja tulkinnasta.

Olen lähestynyt edellä mainitun sisällönanalyysin mukaan teemahaastatteluiden kautta saamaani tutkimusaineistoa. Lähdin liikkeelle teorialähtöisesti, eli deduktiivisesti, sillä olin tutustunut haastatteluihin liittyviin käsitteisiin ja teoriaan ennen haastatteluiden toteutusta. (Tuomi & Sarajarvi 2003, 110.) Haastatteluaineiston keräämisen ja litteroinnin jälkeen luin haastatteluja läpi ja perehdyin sisältöön. Seuraavaksi pelkistin aineistoa kohdistaen ne tutkimuskysymyksiini. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastaukseen tarvitsin kaikkia kolmea haastattelurungossa olevaa teemaa, sillä vertaisryhmäläisten kokemaa hyvinvointi ryhmän kautta näyttäytyy ryhmän jäseneksi tulossa, ryhmässä toimimisessa sekä ryhmän päättymisen kautta. Niinpä numeroin tulostettuihin haastatteluaineistoihin kynällä jokaisen kysymyksen ja vastauksen kysymykseen. Tämän jälkeen kokosin jokaisen teeman alle kaikkien haastateltavien vastaukset. Analysoin siis haastatteluaineiston teemoittain. (Eskola & Vastamäki 2007, 42.)

Tässä vaiheessa jäivät pois tutkimuksen kannalta merkityksettömät osat haastattelusta. Kysymysten numeroinnin lisäksi poimin alleviivaamalla oleellisia kohtia toisen tutkimuskysymyksen valossa. Toinen tutkimuskysymyksen keskittyi vertaisryhmätoiminnan kehittämiseen. Ryhmädynamiikan, ryhmäläisten vuorovaikutuksen ja yleisesti tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset poimin yliviivaamalla ne korostustussilla aineistosta. Tutkijalla on merkittävä rooli tutkimuksessa tulkintojen osalta, sillä raporttiin ei yleensä voida mahdollistaa muuta kuin tutkijan intuition mukaan kaikkien parhaat ja valaisevimmat haastattelupätkät. (Eskola & Suoranta 1998, 142.) Kuten yllä jo mainitsinkin, että olen jättänyt haastattelumateriaalista huomiomatta merkityksettömät osat ja lisäksi poiminut haastattelusta muita tutkimuksen kannalta oleellisia vastauksia, olen siis toiminut omaan intuitiooni nojautuen.

Teemoittelun ja aineiston pelkistämisen kautta etsin yhtäläisyydet ja eroavaisuudet sisällönanalyysi yhteydessä esiin tulleista kohdista. Näiden kautta sain muodostettua viisi eri teemaa tutkimukseeni, joita ovat:

- Ryhmän merkitys
- Eläkkeelle jääminen
- Luopuminen
- Vaikutukset hyvinvointiin ja
- Ryhmädynamiikka Kullannuppusissa

Pelkistämisen ja teemoittelun jälkeen yhdistin teoriaa saamiini tuloksiin.

Haastateltavat kokivat muun muassa työn tärkeyden ja siitä luopumisen osasyynä vertaisryhmään hakeutumiseen. Lisäksi perhesuhteet ja muutokset niissä koettiin raskaina. Ryhmäläisten nimet on muutettu anonymiteetin säilyttämiseksi. Erisnimien muuttaminen peitenimiksi eli pseudonyymeiksi on eniten käytössä oleva anonymisoinnin keino. Peitenimien käyttö ihmi-

sistä puhuttaessa säilyttää aineiston sisäisen koherenssin, eli ymmärrettävyyden. Toisinaan tunnistamattomuus mielletään ihmisten antamien tietojen mitätöinniksi, ja haastateltavat saattavat loukkaantua kun he kuulevat aineiston anonymisoinnista ja tunnistamattomuuden periaatteesta. (Kuula 2006; 203, 215.) Näin ei kuitenkaan Kullannuppuset - vertaisryhmän jäsenten kohdalla ollut. He suostuivat nimien muuttamiseen, mutta halusivat säilyttää ryhmänsä nimen Kullannuppuset kysyessäni sen vaihtamisesta. Seuraavassa kappaleessa kuvaan tarkemmin tutkimuksen tuloksia yhdistäen niitä teoreettisiin näkökulmiin.

6 Vertaistuen merkitys Kullannuppuset-ryhmässä

Edellisessä kappaleessa kuvasin tarkemmin tutkimusaineiston keruuta ja analysointitapaa. Tässä luvussa perehdyn teemahaastattelututkimukseni tuloksiin Kullannuppuset-vertaistukiryhmästä. Aineistona käytin haastatteluissa syntynyttä materiaalia, joka oli 36-sivua pitkä.

Aineistojen perusteella nousi viisi suurempaa teemaa, joita ovat ryhmän merkitys, eläkkeelle jääminen, luopuminen, vaikutukset hyvinvointiin ja ryhmädynamiikka. Kyseiset teemat vastasivat teemahaastattelussani käyttämiä teemoja, sillä niissä käsitellään tapahtumaa, joka on johtanut vertaisryhmän jäseneksi tuloon (luopuminen ja eläkkeelle jääminen), ryhmässä toimimista (ryhmän merkitys, ryhmädynamiikka) sekä ryhmän päättymisen jälkeen arvioituja vaikutuksia hyvinvointiin. Näitä avaan tarkemmin seuraavissa luvuissa.

6.1 Ryhmän merkitys

Luopumiset ja niiden taustalla oleva vertaistuen tarve muodostivat Nostalgia-projektiin hakeutuvista seniori-naisista vertaisryhmän. Nostalgia-projekti oli etsinyt sanomalehti-ilmoituksella henkilöitä ryhmiin ja kutsunut kiinnostuneita haastatteluun. Kullannuppuset-vertaisryhmän kuusi naista olivat huomanneet ilmoituksen Keski-Uusimaa-lehdessä tai Viikko-Uutisissa ja päättäneet ottaa yhteyttä. Päätös hakeutua ryhmiin oli lähtenyt viidestä ryhmäläisestä itsestään. Yhden ryhmäläisen kohdalla mies oli ensin huomannut ilmoitukset ja kannustanut puolisoaan osallistumaan. Haastatteluissa kävi 10 henkilöä, joista valikoitui kuuden hengen Kullannuppuset-vertaisryhmä (Liljeström, Henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2009).

Ryhmän merkityksestä kysyttäessä asteikolla yhdestä kymmeneen Kullannuppuset-vertaisryhmä sai keskiarvoksi 8,5. Arvosanoissa ei ollut suurta hajontaa, numeroita annettiin 7,5:tä aina kymmeneen asti. Kaikki ryhmän jäsenet siis pitivät ryhmän toimintaa merkityksellisenä. Samankaltaisia tuloksia saatiin Vanhustyön keskusliiton toteuttaman Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen sekä Sosiaali- ja terveysturva Keskusliiton ELVI -

hankkeen kautta. Osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaa koettiin tärkeänä. Yksi ryhmäläisistä kuvaa tuntemuksiaan seuraavassa:

"Kyllä, (ryhmällä) on merkitystä mun elämälle. Se on ryhmä mihin mä kuulun ja jonka jäsenistä kaikista pidän. Ja on kurjaa, jos joku on poissa." Tarja

Kaikki kuusi ryhmäläistä kertoi tulevansa pääsääntöisesti mielellään ryhmätapaamisiin. Kolmella oli odotuksia tapaamisen suhteen, ja yksi mainitsi tulevansa innokkaana. Tärkeänä koettiin muiden ryhmäläisten näkeminen ja kuulumisten jakaminen. Myös ohjaajien roolia pidettiin merkityksellisenä.

"Ei mulla mitään kauheita odotuksia silleen ollu... Kun miten se toimi, toimi mun mielestä hyvin. Ja hirveen paljon varmaan niiden vetäjien ansiosta. Kyl mä annan hirveen suuren arvon näille vetäjille." Riitta

"No yleensä mä tulen joka kerta sellasella odottavaisella mielellä. Että mitähän meillä nyt tänä päivänä on. Ja sitte jotenki semmonen ilonen olo siitä, että mä tapaan taas nämä siskot. Että kukahan meistä tulee ja mielummin tuliskohan kaikki... Musta on hirveen mukava tavata toisia ja aina mä odotan, enkä oo pettynyt kyllä." Tuija

Tuija käytti muista ryhmän jäsenistä nimitystä "siskot". Tarkentaessani hänen käyttämää ilmausta hän totesi ryhmäläisistä tulleen hänelle läheisiä. He ovat hänelle kuin siskoja. Ryhmätapaamisten jälkeen tapaamiskerran sisällöstä riippumatta ryhmäläiset lähtevät useimmiten pois positiivisella mielellä. Neljä ryhmäläisistä kertoi lähtevänsä hyvillä mielin pois tapaamisista. Yksi ryhmäläinen kertoo lähtevänsä ryhmätapaamisista väsyneenä, mutta hyvällä mielellä. Yhdellä ryhmäläisellä oli ristiriitaisia tuntemuksia ryhmäkerran sisällöstä riippuen. Useimmiten hän lähtee positiivisella mielellä pois, mutta myöntää joskus lähteneensä pois pahalla mielellä. Hän kuvaa tapahtumaa seuraavasti:

"Ihan päivästä ja ryhmästä ja mitä täällä on tapahtunu... Et millon on sellanen jees-olo ja sit taas välillä... Et joskus on ollu jopa ihan paha mieli. Mä en pysty silleen menemään joukon mukana..."

"Hyvä tunne tuli, vaik mä olin aika väsynyt, kun mulla on vissiin sitte tapana mennä aika reilusti mukaan... Ja sitten kun tommosista asioista puhuu, niin se vie voimat." Riitta

"Aina on sydämessä semmonen tunne, että jotakin on saanut (ryhmätapaamisesta). Paljon enemmän oon saanu kun antanu (naurua)." Tarja

6.2 Eläkkeelle jääminen

Senioriksi kutsutaan ihmistä, joka on saavuttanut eläkeiän. Toiset jäävät eläkkeelle 56-vuotiaana, toiset luopuvat työstään vasta 67-vuotiaana. Keskimääräisesti Suomessa eläköidytään 59-vuotiaana, ja se on tutkitusti enemmistölle mieluisin eläkkeelle jäämisikä. Eläkkeelle jäämisen lisäksi seniori-ikäiselle on tyypillistä aktiivinen itsensä toteuttaminen työelämän päätyttyä. Työelämän päätyttyä puhutaan myös niin sanotusta kolmannesta iästä tai kolmannesta kaudesta. Näillä tarkoitetaan työnjätön jälkeistä 20-30 vuotta jatkuvaa elämänvaihetta, jota usein luonnehditaan vapauden, autonomian ja itsensä toteuttamisen, aktiivisuuden ja harrastamisen kaudeksi. (Krons 2003, 13-14; Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 15-16; Kuusi 1998, 81.)

"Mä menin sanomaan itteni irti... Sitte taas siellä se [päällikkö] sanoi, että älä vielä lähde kun tässä tapahtuu kaikenlaista. Ja mä en oikeen ymmärtäny mitä se tarkoitti. Sillo eläkeikä muutettiin 65:stä 63:en." Riitta

Viimeisen sadan vuoden aikana yli 60-vuotiaiden ikäryhmä on kolminkertaistunut ja kolminkertaistunee lähivuosina yli kahteen miljardiin. Vuonna 2050 joka kolmas ihminen maapallon väestöstä on todennäköisesti yli 60-vuotias. Suomessa yli 65-vuotiaita on nykyisin yli 15 prosenttia väestöstä, mikä on 800 000 ihmistä. Väestöennusteiden mukaan vuonna 2020 joka viides suomalainen on täyttänyt 65 vuotta. Eliniän piteneminen aiheuttaa haasteita muun muassa yhteiskunnan talouden, politiikan ja kulttuurin näkökulmasta. (Noppari & Koistinen 2005, 5; Helminen & Karisto 2005, 11.)

Työstä luopumisessa on kyse menetyksestä, jonka monet ovat valmiita sisällyttämään ihmisen elämän kriittisiin muutostekijöihin. (Vaara 2000, 116; Krons 2003, 22; Koskinen 2005, 7.) Vaikka miehillä eläkkeelle siirtymisen on arvioitu olevan vaikeampaa kuin naisille, yksi ryhmäläisistä oli selvästi kokenut eläkkeelle jäämisen raskaasti. Aila avaa seuraavassa työn merkitystä hänelle:

"Jotenkin mä oon kokenu eläkkeelle jäämisen silleen, että tuli semmonen onto olo, ettei kuulu minnekään. Et aina kun ajelee jossakin varsinkin jos aamulla ajelee Helsingissä, ja ihmiset menee töihin ja valoja syttyy työpaikalle niin vähän niinku kaiholla kattelee, että noilla on vielä työpaikka. Kun ei ite oikein sit kuulu sillain mihinkään. Et kai mä sit niin paljon tykkäsin työstäni, et pikasen sillain kaihertaa." Aila

Eläkkeelle siirtyminen ei ole luonnollisestikaan pelkästään yksilön omien valintojen seurausta, vaan sitä säätelevät eri eläkemuodoille siirtymisen ehdot. Eläkesuuntautuneisuuteen on yhteydessä itsearvioitu terveys ja työkyky, stressi, rasittuneisuus, huono elämänhallinnan kyky, työn hallinnan puute, kiire, johtamisen epäoikeudenmukaisuus ja arvostuksen puute. Tutkimusten mukaan eläkeajatukset olivat yleisimpiä alhaisen ammatillisen koulutuksen omaavilla ja teollisuustyössä ja harvinaisimpia tiede- ja taidepohjaisissa sekä sosiaali- ja terveysalan töissä. Miesten eläkeajatukset heräävät hieman naisia nuorempina, mutta naisille eläkkeelle jääminen on useammin mieluisampaa kuin miehille. Luultavasti syynä on se, että naisten elämä on vähemmän työn päälle varautunutta. (Huuhtanen & Kivistö 2004, 450-451; Karisto & Konttinen 2004, 55.) Kolme ryhmäläisistä kertoi työurastaan tavalla, josta haastattelijana päättelin heidän viihtyneen työssään. Kaksi ryhmäläistä kertoi työurastaan neutraalisti. Yksi ryhmäläisistä on edelleen työelämässä osa-aikaeläkkeellä. Sirpa kertoo seuraavassa muistojaan työurastaan:

"X-paikkaan haettiin työntekijöitä. Mulle äkkäs heti, että sinnehän mä meen. Ja siellä oon ollu ku kotonani, et se on ollu mulle se varsinainen työ vaikka mä oon monenlaista muutakin työtä tehny. ... Et siellä mä ehdin olla sellaset 15 vuotta palkallisena. ... Se oli ihan hyvä ura. Ja se oli se mun juttu. Se on ollu sellanen työ mistä mä tykkäsin" Sirpa

6.3 Luopuminen

Ihmisen on luovuttava monista asioista elämänsä eri vaiheissa. Menetyksen yhteydessä joudutaan usein luopumaan myös omista tavoista ja tottumuksista. Luopuminen on moniulotteinen, subjektiivinen kokemus, joka tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita. Naisten korkeampi keskimääräinen elinikä ja se, että mies on usein puolisoaan vanhempi, johtavat siihen, että naiset kohtaavat leskeytymisen suhteellisesti useammin kuin miehet. (Siltala 2006, 234; Mäkinen, Routasalo & Pitkälä 2005, 89.) Muutokset, menetykset ja luopumiset vaikuttavat ikääntyneen jokapäiväiseen elämään. Kolmannen iän kynnyksellä menetyksiin on ehkä jo totuttu, mutta silti luopuminen satuttaa. (Siltala 2005, 35; Koskinen 2005, 123.) Luopuminen tarkoittaa "antaa jotakin pois hallustaan jonkun toisen haltuun", "jättää asemansa", "lakata tekemästä jotakin", "hylätä jotakin". Edellä mainitut termit ilmaisevat aktiivista toimintaa, mutta ne eivät ilmaise toiminnan vapaaehtoisuutta tai pakkoa. Yksi ryhmäläisistä kuvaa seuraavassa luopumista lapsiensa kautta:

"No oikeestaan meillä niinku on ollu aika vaikeeta siinä mielessä, että meidän tän pojan [puoliso] kuoli -XX. ... Ja sit toisaalta tää meidän tyttö hairahtu väärän miehen matkaan. ... Ja sit kun niistä silleen jotenki selvis, niin sitte tuli tän toisen pojan sairaus... Mikä on ollu aika raskasta." Leena

Luopuminen voi olla aktiivista mielen toimintaa, johon on liittynyt tietoista menetykseen liittyvää psyykkistä työskentelyä ja sen hyväksymistä. Se voi myös olla enemmän tai vähemmän tietoista päätöstä vetäytyä ihmissuhteesta tai toiminnasta, jolloin prosessiin ei välttämättä liity menetyksen surutyö. Luopuminen voi olla myös passiivista luovuttamista tai alistumista, jolloin luovuttajasta tulee passiivinen sivullinen muiden jatkaessa aktiivisina toimijoina. (Routasalo, Mäkinen & Pitkälä 2007, 249.) Tarja kertoo luopumisesta, jonka hän tiesi kohtaavansa ja johon hänellä oli mahdollisuus valmistautua henkisesti:

"Elämä ei ole ollut helppoa. Että nuo viime vuodet ja just tossa edeltäneet ajat oli vaikeita. Kaikkein vaikeinta oli tietysti se kun mun vuonna -XX syntyny poika kuoli [sairauteen] keväällä XXXX. Se oli jotenki niin kerta kaikkiaan traumaattinen. Siinä on paljon sellasta mitä mä en vielääkään voi, en tuolla ryhmässäkään voi puhua siitä." Tarja

Kullannappuset vertaisryhmän jäsenillä oli luopumista laidasta laitaan. Toisilla oli taustalla enemmän luopumista ja toisilla vähemmän. Kuitenkin he saivat luopumisen kohteesta kertomisen ja kuuntelun kautta vertaisuuden kokemuksia, mikä helpotti ymmärtämään ja hyväksymään tilanteen. Vertaisryhmän kautta ryhmäläiset ovat saaneet sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki voi olla osallistuvaa tai surua välttelevää. Osallistuvalla tuella tarkoitetaan, että sureva saa mahdollisuuden puhua tapahtuneesta, tulla kuulluksi ja kuunnelluksi. Se tarkoittaa yhdessä itkemistä, lohdutetuksi tulemistä, mahdollisuutta muistojen ja tunteiden jakamiseen, ymmärretyksi tulemistä, huolenpidon ja välittämisen osoittamista sekä olemassa olemista tarvittaessa. Surua välttelevä tuki on välimatkan pitämistä vaikeisiin kysymyksiin, surevan auttamista ajattelemaan muuta, muusta puhumista, yhdessä tekemistä, piristämistä, tavallisesti käyttäytymistä ja teeskentelemistä, ettei mitään ole tapahtunut. Sureva voi tarvita sekä osallistuvaa että välttelevää tukea, mutta liiallinen välttely voi olla ongelmallista, sillä surematon suru voi kanavoitua fyysiseen tai psyykkiseen oireiluun. (Poijula 2002, 82.) Luopumista kuvattiin esimerkiksi seuraavasti:

"No mulla on ollu kaks poikaa, ja he on molemmat kuolleet... Sillo vuonna -XX mun poika [kuoli] ja mies samana vuonna [menehty]. Ja sitte multa loppu työ ja sitte multa meni asunto. Eliikkä multa meni kaikki." Tuija

Kuten edellä olen todennut, ikääntyminen on monien muutosten aikaa. Se on aikaisemmista tehtävistä ja rooleista luopumista, ja siirtymistä uudentyyppisiin toimintoihin. Eläkkeelle siirtyminen, eläkeikäisten harrastusten ja toimintojen omaksuminen työn tilalle, isovanhemmuus sekä ystävien ja läheisten sairastumiset ja kuolemat kuuluvat oman kehon muutosten ja oman sairauksien lisäksi ikääntyvien elämään. (Kivelä 2009, 23.) Sirpa kertoo menetyksestään seuraavasti:

"Mulla oli vähän semmonen tyhjiö-olo. Että mä olin tavannu miehen, jonka kanssa mä ... seurustelin. Ja sillan [kesällä] hän sai kohtauksen.... Ja apu ei auttanut ja hän menehtyi. ... Mä aattelin, että mun täytyy puhua siitä jos-sain muualla jos mä puhun, tai päästä siitä jollain muulla tavalla yli. Sen takia mä tuln tähän ryhmään." Sirpa

Luopuminen aiheuttaa aina erilaisia reaktioita. Läheisen ihmisen kuolema on aina surullinen tapahtuma. Yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta ryhmäläisillä oli kokemus läheisen ihmisen, puolison, lapsen tai sukulaisen, poismenosta. Poijulan (2002, 225) mukaan normaalissa surutyössä voi olla yhtenä suurena apuna sururyhmään osallistuminen. Kullannappuset-vertaisryhmä ei ole varsinainen sururyhmä, mutta se on samankaltaisia asioita kokeneiden vertaisryhmä. Poijula (2002, 225-226) toteaa, että vertaisryhmässä tapahtuva kokemusten jakaminen vähentää stressiä. Poijula esittelee kirjassaan tutkimusta, jossa havaittiin, että kun saman kokeneet kertovat ja kuuntelevat toistensa kokemuksia, myös heidän ruumiillisen stressin tasonsa laskee esimerkiksi hikoilua ja sydämen sykettä seurattaessa. Vertaisryhmällä voi siis tutkimuksen valossa olla korvaamaton vaikutus terveyteen. Seuraavassa kaksi ryhmäläistä jakaa luopumiseen liittyvän tarinansa:

"Oma traumakin vielä päällä, tää [perheenjäsenen] kuolema, oli ihan hallitseva ensimmäisen kerran kun mä menin (ryhmätapaamiseen). ... Et se oli tapahtunu [toukokuussa] ja alkoks tää ryhmä elokuussa. Siitä oli kumminkin vähän aikaa et se oli tosi hallitseva." Riitta

"Mun mies sairastu syksyllä XXXX, et sit mä sen talven juoksin [sairaalassa]. Et sekin oli semmonen rankka juttu. Et tuntui et tarvii kontakteja, et pystyy purkaa ja puhumaan. Kun aina ei voi sukulaisille eikä läheisille, et vähän semmosta laajempaa piiriä." Aila

6.4 Vaikutukset hyvinvointiin

Haastatteluiden perusteella kysymykseni ryhmän vaikutuksista ryhmäläisten hyvinvointiin keskittyi tulosten perusteella sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitan sosiaalisten suhteita, perhesuhteita, ryhmään kuulumista, osallistumista, vaikuttamismahdollisuuksia ja voimaantumista. Voimaantumisen tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimantunnetta. Voimaantumisen käsitettä avaan tarkemmin tämän luvun lopussa. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa painopiste on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kanssakäymisessä.

Siltaniemi, Perälähti, Eronen & Londén (2007; 61, 63) toteavat teoksessaan sosiaalisten suhteiden olevan terveyden ohella tärkeä osa ihmisen hyvinvointi. Sosiaaliset verkostot ovat ihmiselle merkittävä tuen ja avun lähde. Heidän tekemänsä tutkimuksen valossa voidaan todeta, että hyvin toimivilla ihmissuhteilla on vahva yhteys muihin elämäntilanteisiin. Tutkimuksen mukaan kokonaishyvinvointinsa, fyysisen terveydentilansa, taloudellisen tilanteensa ja luottamuksen yhteiskuntaa kohtaan ovat myönteisimmin arvioineet ne, joilla sosiaaliset suhteet ovat toimivia. Sosiaaliset suhteet ovat siis hyvin merkityksellisiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Ryhmäläiset kertovat saaneensa paljon vertaisryhmältä. Tuija kertoo saaneensa luotettavia ystäviä, hauskoja hetkiä heidän kanssaan sekä uskallusta aroistakin asioista puhumiseen. Sirpa myöntää vertaisryhmällä olleen merkittävä vaikutus hänen hyvinvointinsa kannalta. Vertaisryhmässä jo pelkkä yhdessäolo saattaa olla elinvoimaa lisäävä, ja ryhmä toimiikin usein identiteetin vahvistajana (Laimio ym. 2007). Tämä on todistettavissa Sirpan näkökulman kautta. Hän kuvaa tilannetta seuraavasti:

”Mä olin silloin masentunu. Että kyllä mä oon päässy elämästä kiinni. ... Että kyllä mä tunnen jollakin tavalla tervehtyneeni. ... Jotenki saanu helpotusta. ... On se vaikuttanut myönteisesti.”

Riitalle puolestaan ryhmän suurin anti on ollut kokemus siitä, että ”pärvää vielä ihmisten kanssa”. Kullannuppuset-vertaisryhmä on avannut Leenalle uusia mahdollisuuksia ja antanut kirjaimellisesti vertaistukea. Aila on saanut ainakin yhden hyvän ystävän sekä rohkeutta ja avoimuutta kanssakäymiseen. Lisäksi Tarja on iloinen siitä, että hän on kokenut olevansa tasavertainen jäsen vertaisryhmässä. Hän on saanut olla oma itsensä ja purkaa tunteitaan. Ryhmään kuuluminen ja kuulluksi tuleminen ovat olleet tärkeä osa Kullannuppuset-vertaisryhmää kaikille jäsenilleen. Kaikille hyvinvointi näyttäytyy sosiaalisena hyvinvointina, jonka määrittelin luvun alussa. Tätä en osannut tutkimuskysymyksiäni suunnitellessani määritellä. Siksi päätin yleisesti ottaen kysyä millaisia vaikutuksia vertaisryhmällä on seniori-ikäisten hyvinvointiin, ja tulosten perusteella tarkentaa hyvinvoinnin fokusta.

Kullannuppuset-vertaisryhmällä on ollut vaikutuksia ryhmäläisten hyvinvointiin. Hyvinvointi näyttäytyy eräänlaisena voimaantumisenä. Voimaantumisenella tarkoitan ihmisen omien oivalusten ja kokemusten kautta syntyvää sisäistä voimaantumista. Voimaantumista tapahtuu myös sosiaalisessa prosessissa, mikä on todiste vuorovaikutuksen merkittävyydestä voimaantumiseen vaikuttavana tekijänä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 23-24.) Juha Siitosen (1999, 161-165) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen koostuu viidestä eri premissistä, joita ovat:

1. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle.
2. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.
3. Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin; vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen.
4. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.
5. Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.

Ryhmäläisistä neljä ilmaisee haastattelussa tavalla tai toisella voimaantumisen kokemuksiaan. Kysyessäni yhdeltä haastateltavalta voisiko hän kuvata ryhmää voimaannuttavaksi, vastasi hän ”kyllä, nimenomaan”. Kaksi ryhmäläistä mainitsi ryhmän antaneen ”jotain semmosta vahvuutta”. Yksi ryhmäläinen kertoi ryhmän antaneen ”uusia voimia jatkaa eteenpäin”. Tuija kuvaa omaa voimaantumisen kokemustaan seuraavasti:

”On se vaikuttanut, ihan selkeästi. Mä oon ruvennu tavallaan toisesta näkökulmasta katselemaan itseäni, mikä on tän ryhmän ansiota kyllä. Mulla on meilläään sellanen sisäinen prosessi. Tunnen olevani myöskin ihminen tässä, enkä mikään nöyristelijä, tai toisten tallattavissa, jos näin lainausmerkeissä sano. Olen oppinut jollain tavalla eritavalla arvostamaan itseäni.” Tuija

Sirpa arvioi ryhmällä olleen positiivisia vaikutuksia hänen hyvinvointiinsa. Hän kokee olevansa aikaansaavampi, ja arvelee myös omaisten huomanneen muutosta hänessä. Hän kertoo huomaavansa asian siitä, että aikaisemmin lapset saattoivat soittaa parikin kertaa päivässä, mutta ei enää, sillä ”he luottavat ja uskovat Sirpan pärjäävän paremmin”. Riitta pohtii ryhmän antaneen ”jotain semmosta vahvuutta”, sillä ryhmä ja siinä mukana olleet ihmiset pysyvät yhä hänen mielessään. Leena on saanut ryhmästä henkisesti todella paljon, ja pystyy käsittelemään asioita paljon paremmin kuin mitä aikaisemmin. Aila on tyytyväinen, kun on saanut uusia henkilöitä, joille voi kertoa asioita ja hän on kokenut sen vahvuutta antavana tekijänä. Tarja taas kokee ryhmään kuulumisen antaneen hänelle elämänhalua sekä halua olla toiminnassa mukana j

6.5 Ryhmädynamiikka Kullannuppusissa

Vertaisryhmän toimivuus ei ole itsestään selvää, eikä toimivuuden takaamiseksi ole olemassa mitään valmista kaavaa. Toimintaan vaikuttavien tekijöiden pohtiminen ja tiedostaminen edistävät kuitenkin ryhmän toimivuutta ja yhteistyötä. Ryhmää vahvistavia tekijöitä ovat luottamuksellisuus, vaitiolovelvollisuus, toisia kunnioittava ilmapiiri sekä samanlainen elä-

mäntilanne tai yhteiset kiinnostuksen kohteet. (Laimio ym. 2007.) Nämä kriteerit täyttyvät Kullannuppuset-vertaisryhmän kohdalla. Ryhmäläiset ovat ryhmätapaamisten alussa sitoutuneet yhteisiin pelisääntöihin sekä noudattamaan vaitiolovelvollisuutta.

Kullannuppuset-vertaisryhmässä on ryhmää hoitavia elementtejä, koska ryhmässä on kyse kokemusten jakamisesta ja sitä kautta vertaisuuden kokemisesta. Ryhmäläisille on tärkeää tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Hoitavien elementtien kautta vertaisryhmä voi olla voimaannuttava. Kuten kappaleessa 3.3 todettiin, ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka syntyvät ryhmäläisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ryhmän sisäinen dynamiikka koskee yhteisiä tavoitteita, tiimirooleja, jäsenten välistä vuorovaikutusta ja keskinäisiä riippuvuuksia resurssien jaossa sekä pätevyyttä ja palautteen käyttöä muutoksiin mukautumiseksi. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276; Kopakkala 2008, 58; Ruohotie 2000, 235).

Ryhmäläiset ovat ryhmätapaamisten aluksi sopineet yhteisistä pelisäännöistä ja tavoitteista. Haastattelussa niistä kysyessäni (Liite 2) kukaan ei tuntunut muistavan kyseisiä pelisääntöjä eikä tavoitteita. Yksi kertoi muistavansa, että pelisäännöissä oli vaitiolovelvollisuus, mutta hän itse piti sitä itsestään selvänä asiana suljetusta vertaisryhmästä puhuttaessa. Siksi kiersin kysymyksen ja kysyin mitkä heidän mielestään ovat vertaisryhmän tärkeimmät tavoitteet. Yhdellä ryhmäläisellä oli mukanaan pelisääntöpaperi, johon hän oli merkinnyt itselleen tärkeimmät. Paperissa oli mainittu muun muassa luottamus, annetaan tunteille tilaa, annetaan itselle aikaa, omavastuu, nauru, armollisuus itseä kohtaan, omana itsenään oleminen ja sisarellisuus. Muut ryhmäläiset saivat oman näkemyksensä mukaan kertoa ryhmän tärkeimpinä tavoitteina. Näitä olivat yleinen virkeys, uuden sisällön antaminen elämälle, vapaus puhua tai olla puhumatta, asioiden käsittely: puhuminen ja purkaminen, vuorovaikutus sekä kuuluminen joukkoon.

Yhteenkuuluvuuden tunne yhteisössä synnyttää yhteisiä arvoja ja muun muassa vapaaehtoinen järjestö-, seura- ja harrastustoiminta voivat vahvistaa yksilön suotuista käyttäytymistä ja yksilön ja ryhmän välistä vuorovaikutusta (Noppari & Leinonen 2005, 50). Haastatteluissa Sirpa toi esille, että mitä kauemmin ryhmä kestää sitä enemmän tulee yhteenkuuluvaisuutta. *”Kyl mä uskon, että tulen kaikkien kanssa toimeen. En tiedä mitenkä he sitten ajattelee... Mä saatan joskus sanoa silleen, että jos toinen onkin hyvin herkällä tuulella, niin mä saatan ruveta keventämään. Että pistän sitten vähän...vitsiksi. Mut en tiedä, toivottavasti ovat ymmärtäneet mitä tarkoitan.”*

Kokoontumistiheydellä on suuri vaikutus ryhmädynaamisiin ilmiöihin. Mitä tiheämmin tavaan, sitä nopeammin luottamuksellisuus voidaan saavuttaa ja turvallinen prosessointi alkaa (Laimio ym. 2007). Ryhmäläisten kertoman mukaan ryhmä koetaan turvallisena, ja puitteet toimivalle vertaisryhmälle ovat kunnossa. Ryhmäläiset toivat esille tulevansa toimeen keske-

nään, mutta rivien välissä oli luettavissa että toisten seurassa viihtyy paremmin kuin toisten. Se on ihan luonnollista. Ryhmän loppumisesta puhuttaessa yksi mainitsi, että jos ryhmä koontuu ilman ohjaajaa, kaikki eivät luultavasti "pääse tai tule paikalle". Toinen taas mainitsi, että jos yhden kutsuu kylään, niin varmasti kutsuu myös kaikki loputkin.

"Kyllähän toisten ihmisten kanssa tulee paremmin toimeen kun toisten. Et kylmä niinku ajattelin, että kyllä tässä ryhmässä on ainakin....On määrätty ihmiset joiden kanssa menee automaattisesti juttelee ja sitten osa... ei niinku osaa keskustella mitään ylimäärästä....Aikuisista ihmisistä on kuitenkin kysymys." Aila

7 Pohdinta

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyötutkimukseni keskeisimmät tulokset Kullannappuset-vertaisryhmän toiminnasta. Tutkimuksessani pyrin selvittämään ryhmätapaamisten merkitystä ryhmäläisten hyvinvoinnin kannalta, ryhmädynamiikkaa ja sen toimintaa ryhmässä sekä kehitysehdotuksia ryhmätoiminnan muuttamiseksi ryhmän tarpeita vastaavaksi. Keskeisessä osassa tutkimustani oli koko prosessin aikana vertaisryhmä sekä seniori-ikäisen kokemusten esiintuominen vertaisryhmässä.

Ensimmäiseksi esittelen tutkimuksessa selvinneitä keskeisimpiä tuloksia. Tämän jälkeen arvioin tutkimuksen eettisyyttä teorian valossa. Lisäksi käyn läpi tutkimukseni tulosten ja prosessin luotettavuutta. Lopuksi olen koonnut muutamia jatkotutkimusehdotuksia.

7.1 Keskeiset tulokset

Tutkimukseni tulokset tukevat muiden vertaisryhmien toiminnasta tehtyjen tutkimusten tuloksia. Louhelaisen (2008, 41-43) opinnäytetyössä tutkimusaineisto osoitti ryhmätoiminnan ja osallisuuden olevan tärkeitä Nostalgia-projektin Torstai-ryhmäläisille. Puhuminen ja kuulluksi tuleminen sekä vertaisuus koettiin ikääntyvien sosiaalista minäidentiteettiä ylläpitävänä. Myös Krogerus-Jalkanen & Nyholm (2007; 31, 36) esittivät opinnäytetyönsä tuloksissa vertaisryhmällä olleen suuri merkitys ryhmäläisille. Ryhmäläiset arvioivat saaneensa ryhmän kautta voimavaroja ja tukea arjessa selviytymiseen. Oman hyvinvoinnin koettiin lisääntyneen ryhmän kautta. Kullannappuset - vertaisryhmäläisillä oli samankaltaisia vertaisuuden kautta saatuja kokemuksia. Ryhmän merkitys arvioitiin arvosanalla 8,5 asteikolla 1-10. Hajonta vastauksissa ei ollut, joten tästä voidaan päätellä vertaisryhmän olleen merkityksellinen. Vertaistukiryhmällä on ollut tärkeä merkitys kaikille Kullannappuset-vertaisryhmän jäsenille. Ryhmän kautta he saivat purkaa tunteitaan ja kokivat tulleen ymmärretyksi. Tunteiden pukeminen sanoiksi antoi ryhmäläisille uusia voimia arjessa jaksamiseen.

Eläkkeelle jääminen koettiin yhtenä luopumisen kohteena. Työstä luopumisen myötä monet ryhmäläisistä kokivat tyhjyyden tunteita. Kullannappuset-vertaisryhmä toi ryhmäläisten elämään sisältöä työstä luopumisen jälkeen. He kokivat jälleen kuuluvansa jonkin. Kaikki ryhmäläiset eivät kokeneet työstä luopumista merkityksellisenä, mutta kaikki mainitsivat osaaikaeläkkeellä olevaa ryhmäläistä lukuun ottamatta, että halu kuulua johonkin ryhmään tuli vahvaksi eläkkeelle jäämisen myötä. Uskon vertaistoiminnan tukeneen Kullannappusia emotionaalisesti, sosiaalisesti ja käytännöllisesti eläkkeelle jäämisen myötä. Vertaisuus voi tuottaa ja tukea identiteettejä vahvistamalla kokemusta oman tilanteen ja toiminnan erityisestä merkityksestä. (Saarenheimo & Pietilä 2006, 37.)

Kaikilla ryhmämaisisilla oli taustalla vaikeampiakin luopumisia kuin työstä luopuminen. Vaikka taustalla oli rankkojakin luopumisen kokemuksia, Kullannappuset kokivat saaneensa helpotusta vertaisryhmän kautta jollakin lailla ongelmalliseksi koettuun tilanteeseen. Ryhmän tuen avulla pyrittiin löytämään uusia toiminta- ja ajattelutapoja (Saarenheimo & Pietilä 2006, 33; Malin 2000, 17; Laimio ym. 2007). Routasalon, Mäkisen ja Pitkälän (2007, 248-258) tutkimukseen ikääntyneiden ryhmäkeskusteluissa käsiteltyihin aiheisiin verrattuna Kullannappuset-ryhmäläisten luopumiset olivat samankaltaisia. Luopumista oli kuolemaan, terveyteen ja omaan jaksamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja merkityksellisiin rooleihin liittyen. Kuitenkin luopumisista keskustelu koettiin voimia lisäävänä ja tilannetta helpottavana tekijänä.

Vertaisryhmän vaikutukset olivat erityisesti sosiaalista hyvinvointia lisääviä. Sosiaalisten suhteiden on todettu olevan terveyden ohella tärkeä osa ihmisen hyvinvointi. Sosiaaliset verkostot ovat ihmiselle merkittävä tuen ja avun lähde. (Siltaniemi, Perälähti, Eronen & Londén 2007; 61, 63.) Ryhmäläiset ovat saaneet ryhmästä henkistä vahvuutta, voimaantumisen kokemuksia, elämänhalua, kokemuksen kuulumisesta ryhmään sekä rohkeutta tunteiden käsitteilyyn ja jakamiseen.

Ryhmäläiset toivat esille kehitysehdotuksia ryhmän toimintaan liittyen. Kaksi ryhmäläisistä toivoi, että ryhmässä olisi voinut olla enemmän aikaa keskustelulle. He ehdottivat, että luovuttaisiin ryhmätapaamisen lopussa olevista aktiviteeteista ja käytettäisiin siihen menevä aika keskusteluun. Kaksi ryhmäläistä toivoi puolestaan enemmän retkiä, sillä retket lisäävät mukaansa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja tuovat vaihtelua ryhmätapaamisiin. Lisäksi toivottiin, että ryhmässä olisi myös miehiä ja erikoisempaa aktiviteettia keskustelun päätteeksi. Eräs ryhmäläisistä ehdotti ryhmälle yhteistä harrastusta keskustelun lomassa tai ryhmätapaamisen ulkopuolella toteutettavaksi. Harrastuksen ei tarvitse olla hänen mukaansa liikunnallista ryhmäläisten erilaisten rajoitteiden takia.

Mitä enemmän seniori- ja ikääntyneiden vertaisryhmiä tutkitaan, sitä paremmin osataan suunnitella vertaisryhmien toimintaa. Ikääntyessä menetykset, luopumiset ja toimintakyvyn

rajoitukset tulevat osaksi arkipäivää. Tutkimalla ikääntyneiden henkilöiden selviytymistä ja sopeutumista eri elämäntilanteisiin voidaan tarvittaessa ennaltaehkäistä syrjäytymisen, yksinäisyyden ja masennuksen kokemuksia. Vertaisryhmät ovat yksi ennaltaehkäisyn väline.

Itse osallistuin satunnaisesti kahvitteluhetkeen Kullannuppuset-vertaisryhmän tapaamisen jälkeen, ja nähdäkseni kahvittelu ja rento keskustelu oli toimiva tapa irrottautua ryhmätapaamisessa käsitellyistä asioista. Rajatun kolmen tunnin tapaamisessa on haastavaa virittäytyä esimerkiksi askarteluun lyhyen ajan puitteissa. Haastatteluiden myötä selvisi, että myös ryhmäläiset kokivat hankaluutta ryhtyä keskustelusta nopeasti askartelupuuhiin.

Talkoorengas on tärkeä rooli Nostalgia-projektin kannalta. Talkoorengas tarjoaa projektin toiminnan kannalta välttämättömimmän eli tilat Hopeahovin-ryhmää lukuun ottamatta, joka kokoontuu Hopeahovissa. Nostalgia-projektin avulla on tehty tärkeää kartoitusta kyseisten ryhmien tarpeellisuudesta ja ryhmätapaamisten sopivasta kestosta ja sisällöstä. Nostalgia-projektille onkin kaavailtu jatkoprojektia, jonka tarkoituksena on juurruttaa Nostalgia-projektin kautta saavutettuja toimintamuotoja. Vertaisryhmät tulevat olemaan tärkeässä osassa seniori- ja vanhustyötä. Ihmiset vanhenevat ja jäävät eläkkeelle ja ikäihmiset pyritään pitämään kotona mahdollisimman pitkään. Samalla yksinäisyys lisääntyy ja sitä kautta toimintakyky heikkenee ja laitospaikan tarve kasvaa. Pienillä, mutta merkittävillä panostuksilla voidaan lisätä kotona pärjäämisen vuosia. Uskon, että kolmas sektori tulee näyttämään voimansa nimenomaan seniorien ja ikäihmisten fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäjänä.

Ilman Talkoorengasta Nostalgia-projektia ei olisi syntynyt. Raha-automaattiyhdistys rahoittaa projektia ja se on päättänyt panostaa vertaistukeen ja vapaaehtoistyöhön tänä vuonna. Toivon, että Nostalgia-projekti saa rahoituksen jatkoprojektilleen ja toiminnasta tulee pysyvää. Aiemmissa tutkimuksissa, jotka liittyvät omaan tutkimusaiheeseen, on nähtävissä vertaisryhmän positiivinen merkitys ryhmäläisen hyvinvoinnissa.

7.2 Opinnäytetyön eettiset ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Olen koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrkinyt ottamaan huomioon tutkimuseettiset kysymykset. Arja Kuula (2006, 34-35) esittää teoksessaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Näitä ovat seuraavat:

1. Rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattamista tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.
2. Tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen ja

tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvan avoimuuden toteuttaminen tutkimuksen tuloksia julkaistessa.

3. Muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioon ottaminen asianmukaisella tavalla niin, että heidän työtään kunnioitetaan ja annetaan heidän saavutuksilleen niille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessa.
4. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla.
5. Tutkimusryhmän jäsenten asema, oikeudet, osuus tekijyydestä, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset on määritelty ja kirjattu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla ennen tutkimuksen aloittamista tai tutkijan rekrytoimista ryhmään.
6. Rahoituslähteet ja tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet ilmoitetaan tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistessa.
7. Noudatetaan hyvää hallintokäyttöä ja henkilöstö- ja taloushallintoa.

Tutkimuksen kohdetta valitessani tiesin, että kuuden henkilön vertaisryhmästä on haastavaa tehdä laadullista tutkimusta, sillä haastateltavien anonymiteettiä on suojeltava. Kaikki ryhmäläiset kuitenkin suostuivat tutkimuksen toteuttamiseen vaikka tiesivät, että toiset ryhmäläisistä saattaisivat tunnistaa heidät tekstistä. Annoin kuitenkin haastateltaville lupaukseni siitä, että pyrin kaikin keinoin toteuttamaan sisällönanalyysin siten, etteivät vertaisryhmän ulkopuoliset tunnista heitä tutkimuksesta. Pyrin tutkimukseni aikana kaikin keinoin suojelemaan ja kunnioittamaan haastateltavien yksityisyyttä pitämällä vaitiololupaukseni ja salassapitovelvollisuuteni. (Vilkkä 2006, 113.) Kullannappuset-vertaisryhmän jäsenet antoivat tietoisensa suostumuksensa. David Silvermanin (2002, 271) määritelmän mukaan tietoiseen suostumukseen kuuluu antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksesta, jonka jälkeen osallistuja voi itse päättää osallistumisestaan. Lisäksi varmistetaan, että aineistonkeruu tapahtuu osallistujan äidinkiellällä. Lopuksi varmistetaan vielä, että osallistuja on vapaaehtoisesti mukana ja hankitaan lupa. Lupa hankitaan osallistujan edustajalta, jos osallistuja ei itse ole päätösvaltainen.

Ryhmäläiset ovat kaikki kolmatta ikää eläviä ja edelleen aktiivisia henkilöitä. Alkukeskustelun jälkeen ryhmäläiset allekirjoittivat suostuvansa vapaaehtoisesti opinnäytetyöni tutkimukseen. Henkilötietolain (1999) mukaan kerroin tutkimusaiheen lisäksi tutkimusaineiston käsittelystä ja kohtalosta. Teemahaastattelun äänitiedostot ja litteroidut haastattelutiedostot hävitetään. Lisäksi tulostetut haastattelut ja tutkimusluvat, joissa on haastateltavien yhteystiedot, poltetaan opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen. Sain tutkimusluvan Nostalgia-projektin projekti-

päällikkö Irma Liljeströmiltä 13.2.2009. Uskon, että Liljeströmin myönteinen suhtautuminen tutkimukseeni vaikutti kannustavasti ryhmäläisten osallistumiseen.

En ole osallistunut Kullannuppuset-vertaisryhmän tapaamisiin, joten en nähnyt ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta konkreettisesti. Analysointi on tapahtunut litteroidun tutkimusaineiston perusteella. En voi kuvata millainen tunnelma ryhmässä on ollut, mutta tutkimusaineiston perusteella pyrin välittämään ryhmäläisten omia kokemuksia vuorovaikutuksesta. Litteroidun aineiston perusteella on kuitenkin tullut kuva siitä, että vaikka ryhmäläiset tulevat hyvin toimeen keskenään, on ryhmän sisällä luonnollisia ristiriitoja ja jännitteitä, mikä on yksi ryhmän toiminnan kehitysehtoja. Persoonalliset erot ja vertaisryhmään hakeutumisen syyt vaikuttavat ryhmäläisten sisäisiin suhteisiin. Jokaisella on oma ryhmärooli, joka on yhdistelmä sosiaalisesta ja persoonallisesta roolitasosta. Sosiaaliset roolit ovat sopimuksia, esimerkkinä opettajan ja oppilaan roolit. Persoonalliseen rooliin taas liittyy henkilökohtaisia tunteita, joita on vaikea muuttaa sopimuksesta. (Kopakkala 2008, 100-101; 201.)

Aluksi olen pohtinut opinnäytetyötäni ja tutkimusta koskevien päätösten oikeellisuutta. Esimerkiksi halusin kertoa jokaisen haastateltavan työhistoriasta todistaakseni, että he ovat tavallista työtä tehneitä ihmisiä. Työn rooli tuli muutenkin esille, sillä yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta kaikki ryhmäläiset ovat eläkkeellä. Työstä luopuminen on herättänyt heissä kaikissa voimakkaita tunteita. Sillä perustelen päätöstäni paljastaa ryhmäläisten työelämän vaiheita. Luopuminen on keskeisessä osassa vertaistukeen liittyvää tutkimustani. Siksi halusin tuoda konkreettisesti esille ryhmäläisten luopumisen kohteita. Siksi olen koonnut kappaleeseen 6.2 jokaisen ryhmäläisen tarinan heidän kokemastaan luopumisesta. Olen pyrkinyt häivyttämään ryhmäläisten tunnistamiseen johtavia osioita tekstistä. Muun muassa vuosiluvut, joista voisi laskea ryhmäläisten lasten iät, olen korvannut merkinnällä "XX". Olen hakasulkeilla "[X]" merkinnyt sanat, jotka olen muuttanut tunnistetietojen peittämiseksi. Lisäksi sulkeisiin "(X)" olen merkinnyt tekstin ymmärtämisen kannalta oleellisen sanan, jota haastateltava on tarkoittanut, muttei sanonut ääneen.

Kullannuppuset-ryhmän jäsenet ovat kertoneet ryhmätapaamisissa vertaistuen tarpeeseen vaikuttaneita syitä. He eivät olleetkaan huolissaan siitä, että heidän ryhmätoverinsa tunnistaisivat heidät tarinan perusteella, sillä he tiesivät ne jo. Vertaisryhmäläiset olivat enemmän huolissaan jos ryhmän ulkopuoliset tuttavat tunnistaisivat heidät. Ensitapaamisessa ryhmäläiset allekirjoittivat suostumuksensa opinnäytetyössäni toteuttamaani haastatteluun. Vielä haastattelutilanteessa kertosin, että olen vaitiolovelvollinen tutkimustani tehdessäni ja että pyrin estämään kaikin keinoin heidän henkilöllisyytensä paljastumista. Olen siis jo tutkimusta suunnitellessani ja toteutuksen yhteydessä tiedostanut omat velvollisuuteni ja muistuttanut myös ryhmäläisiä roolistani tutkijana.

Olen säilyttänyt opinnäytetyöhöni kuuluvia äänitiedostoja, ja litteroituja haastatteluja kotikoneellani sekä muistitikulla. Tulostetut versiot ovat myös olleet kotona käytettävissäni. Asun yksin, joten kenelläkään ulkopuolisella ei ole ollut mahdollisuutta saada käsiinsä tutkimusaineistoja. Vieraita käydessä olen laittanut tutkimukseen liittyvät paperit laatikkoon talteen. Opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen hävitän tietokoneellani olevat ääni- ja tekstitiedostoina olevat haastattelut. Lisäksi hävitän paperiversiona olevat haastattelut polttamalla ne opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen.

Olen pyrkinyt varmistamaan opinnäytetyön luotettavuutta muun muassa siten, että olen haastatellut kaikkia Kullannuppuset-ryhmän jäseniä. Olen siis huomioinut jokaisen ryhmäläisen näkemykset haastatteluni eri teema-alueissa ja niihin suunnittelemisani kysymyksissä. Lisäksi haastatteluolosuhteet ovat olleet kaikilla paikkaa lukuun ottamatta samankaltaiset. Kaksi haastateltavista ei ollut nähnyt kysymyksiä ennalta, mutta en koe sen vaikuttaneen tutkimuksen luotettavuuteen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on lähes mahdotonta laskea ennakolta riittävän aineiston koosta, joten aineiston riittävyys selviää vasta tutkimusaineiston keräämisen jälkeen. (Eskola & Suoranta 1998, 216.) Vilkan (2007, 126) mukaan tutkimusaineiston koolla ei ole väliä eikä laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tehdä otoksia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston koko ei säätele määrää vaan sen laatu. Ryhmädynamiikkaan keskittyessäni huomasin, että on hankala saada tutkimuksen kannalta luotettava kuva ryhmäläisten välisestä dynamiikasta pelkän haastattelun ja siitä syntyneen aineiston kautta. Ryhmädynamiikka-kysymyksen kannalta olisi ollut oleellista osallistua ryhmäläisten tapaamisiin tai ainakin hyödyntää videointimateriaalia. 36-sivuisen aineistoni kautta en saa todellista kuvaa ryhmän keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Koen kuitenkin, että tutkimuksestani olisi tullut liian laaja, jos olisin käyttänyt videointimateriaalia haastatteluaineiston lisäksi.

Tutkimukseni on luotettavaa siinä mielessä, että se ei koskaan ole toistettavissa samanlaisena. Tutkimukseni fokus on Talkooreenkaan Nostalgia-projektissa, ja sen vertaistukiryhmässä. Tutkimus on siis toteutettu tietyssä, rajatussa ympäristössä. Tutkimustuloksia ei voida siis siirtää täysin samanlaisena koskemaan jotain toista vapaaehtoistoiminnan organisaatiota tai toista vertaistukiryhmää. Analyysin arvioitavuus ja teoreettinen toistettavuus ovat siis tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta. Teoreettisella toistettavuudella tarkoitetaan sitä, että joku toinen tutkija voi tehdä samat tukinnat aineistosta selkeästi esitettyjen luokittelu- ja tulkitasääntöjä soveltamalla. (Eskola & Suoranta 1998, 216; Vilka 2007, 33.) Mutta tuloksia ei voida yleistää, sillä tutkimuksen kohde on pieni kuuden henkilön ryhmä.

Uskon, että opinnäytetyöni tutkimusten luotettavuuteen vaikuttaa positiivisesti se, että olen ollut vähän tekemisissä ryhmäläisten kanssa. Kuten luvussa 4 totesin, haastateltavat kertoivat

minulle asioita luultavasti uskoen, ettemme ole jatkossa tekemisissä. Olin kertonut ryhmäläisille, että tulen Nostalgia-projektiin harjoitteluun kevään aikana. Olin jo itse päättänyt, että pyrin tietoisesti pitämään etäisyyttä haastateltaviin, etteivät he koe kiusallisena tapaamisia kun ovat paljastaneet minulle kipeitä asioita elämästään. Koen, että harjoitteluaika meni mutkattomasti samassa talossa asioidessa Kullannuppusten kanssa. Olin harjoittelun loppupuolella ryhmäläisten ehdotuksesta mukana retkellä. Mutta yhden ryhmäläisen kotona pidetystä tapaamisesta kieltäydyin, koska koin sen olevan eettisesti arveluttavaa.

Olen tuonut tuloksissa esille haastateltavien vastaukset sana sanalta. Olen jättänyt pois ainoastaan pätkiä tai sanoja, joista saattaisi tunnistaa haastateltavan. Lisäksi olen muuttanut joitakin sanoja yleisempään muotoon, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi. En ole tehnyt omia tulkintojani, jotka saattaisivat väärentää haastateltavien kertomia asioita. Tutkimukseni luotettavuutta arvioidessani olen pohtinut Tuomen ja Sarajärven (2002, 135-138) asettamia huomioita tutkimukseni luotettavuuden arvioinnissa. Tutkimuksessani olen tavoitellut luotettavan tuloksen saavuttamista. Olen tutkimuksen alusta lähtien keskittynyt tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen. Tiedän sitoumukseni ja kannan vastuuni tutkijana. Olen pyrkinyt mahdollisimman tarkasti kuvaamaan aineistonkeruun ja olen ottanut sen mahdolliset ongelmat ja haasteet huomioon. Tutkimukseni alussa olen esitellyt ja perustellut tutkimukseni tiedonantajiat. Olen parhaani mukaan kuvannut yhteydenpitoa ryhmäläisiin ja muutoinkin tutkimussuhdetta heihin. Aineiston analyysissä olen kuvannut tekemääni sisällönanalyysiä ja selvittänyt tulosten ja johtopäätösten syntyä. Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä olen arvioinut pohdinta-luvussa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä, mutta antoisa prosessi. Alussa koin haasteellisena aiheen ja kohderyhmän valinnan sekä aiheen rajaamisen sopivaksi. Tämän jälkeen kehityshaasteina olivat muun muassa sopivien haastattelukysymysten muotoilu, haastattelujen toteuttaminen ja niiden purku. Ennen kaikkea haastattelussa syntyneen aineiston analysointi oli haastavaa, mutta samalla mielenkiintoista ja palkitsevaa. Jälkikäteen ajateltuna on ollut mukava huomata, että opinnäytetyö on edistynyt tasaisesti ja olen löytänyt itsestäni pienen tutkijan.

Erityisen tyytyväinen olen haastatteluiden sujuvuudesta. Haastattelua kuunnellessani olen positiivisesti yllätynyt omaan rooliini haastattelijana. Lisäksi uskon, että haastattelutilanteet ovat olleet myös haastateltavalle miellyttäviä ja turvallisia. Opinnäytetyön tekeminen on ollut kaiken kaikkiaan noususuhdanteinen prosessi. Olen saanut paljon tukea ja rakentavaa palautetta ohjaavalta opettajaltani sekä Nostalgia-projektin projektipäälliköltä. Annan myös paljon kiitosta ja suuren arvon ystäväilleni, jotka ovat auttaneet opinnäytetyön oikoluvussa sekä rakenteen tarkistuksessa.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Edellisessä luvussa mainitsin tutkimukseni yhtenä tutkimuskohteena olleen asian: ryhmädynamiikan. Sen luonnetta Kullannappuset-vertaisryhmässä en kuitenkaan saanut selville kovinkaan luotettavasti, sillä käytin aineistona vain haastatteluistani saamaani materiaalia. Kuten edellä mainitsin, videotintimateriaalin hyödyntäminen tai ryhmätapaamisissa läsnäolo olisi auttanut ryhmädynamiikan selvittämisessä haastatteluiden rinnalla.

Ohjaajan rooli korostui haastatteluissa ilmenneissä keskusteluissa. Tiedän, että ohjaajan roolia on yleisesti ottaen tutkittu paljonkin, mutta ei seniori- ja vanhusryhmissä. Koin, että ryhmäläiset olivat varsin tyytyväisiä kahteen iloiseen ja ihmisläheiseen ohjaajaansa, mutta jäivät myös pohtimaan, olisiko vapaaehtoinen ohjaaja pystynyt heidän ryhmän kohdalla ohjaamaan heitä. Nostalgia-projektin kohdalla vertaisryhmä vaatii ohjaajaltaan aina enemmän kuin muut projektiin muodostuneet ryhmät. Olisi mielenkiintoista selvittää ohjaajan merkitystä seniori- ja ikäihmisten vertaisryhmissä.

Harjoitteluni aikana tein Talkooreenkaan johdon pyynnöstä selvitystä Kaupungin ja Talkooreenkaan välisestä yhteistyöstä. Valitettavasti tutkimukseni oli liian suppea, enkä saanut siitä paljoakaan irti. Jatkotutkimusehdotukseni on selvittää Keravan kaupungin rooli Talkooreenkaan ja yleisesti ottaen kolmannen sektorin yhteistyössä. Miten yhteistyö saataisiin molempia osapuolia tasaisesti kuormittavaksi? Tulisi selvittää tapoja, jolla vastuu jakaantuisi tasaisesti kaupungin ja Talkooreenkaan välille esimerkiksi uusien vertaistukiryhmien muodostamisesta, ohjauksesta, tilojen varauksesta sekä vertaisryhmän toimivuuden arvioinnista. Talkoorengas on Keravan tunnetuimpia kolmannen sektorin toimijoita ja se on pitkään toiminut kaupunkilaisten sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistajana. Toivoisin Keravan kaupungin ja Talkooreenkaan välille kiinteämpää yhteistyötä. Selvityksen avulla voitaisiin kehittää konkreettisia tapoja yhteistyön toimivuuden takaamiseksi.

Toivoisin lisää selvityksiä myös siitä, millaisista sisältöä seniori- ja ikäihmiset toivovat vertaisryhmiin ja millaisia muita ryhmiä he mahdollisesti toivovat. Koen tärkeänä selvittää myös millaisissa paikoissa seniori- ja vanhusryhmäläiset toivoisivat kokoontuvansa. Samalla voisi kartoittaa ryhmätapaamisen kestoa, oheistoimintaa sekä ryhmäläisten muita huomioita toimivan ja yhteisöllisen ryhmän muodostamiseksi.

Lähteet

Painetut lähteet

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Eskola, J & Vastamäki, J. 2007. 2. korjattu ja täydennetty painos. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hammarlund, C.-O. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Pieksämäki: RT-Print.

Harisalo, R & Miettinen, E. 2004. Hyvinvointivaltio. Houkutteleva lupaus vai karvas pettymys. Vammala: Vammalan Kirjapaino.

Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita

Helander, V. 1998. Kolmas sektori. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Helander, V & Laaksonen, H. 1999. Suomalainen kolmas sektori. Rakenteellinen erittely ja kansainvälinen vertailu. Sosiaali- ja terveysturvan Keskusliitto.

Helminen, P & Karisto, A. 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa: Nopari, E. & Koistinen, P (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Henkilötietolaki 22.4.1999/523.

Himberg, L. & Jauhiainen, R. 1998. Suhteita. Minä, me ja muut. Porvoo: WSOY.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa: Laitinen, M & Pohjola, A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Juva: WS Bookwell.

Huhtanen, P & Kivistö, S. 2004. Ikääntyminen ja työkyky. Teoksessa: Raitanen, T; Hänninen, T; Pajunen, H & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M & Yeung, A B (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Hyypä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokinen, K & Malin, M-L. 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa: Malin, M-L. (toim.) Verkostot ja vertaiset. Kuntoutuksen Edistämissyhdistys Ry.

Karisto, A & Konttinen, R. 2004. 2. painos. Kotiruokaa, kotikatua ja kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Palmenia-kustannus.

Kaukkila, V & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke. SMS-Tuotanto.

Kinnunen, P. 2000. The social welfare support of citizens and the third sector. Teoksessa: Siisäinen, M; Kinnunen, P & Hietanen, E (eds.) The third sector in Finland. Review to research of the Finnish third sector. The Finnish Federation for social Welfare and Health.

Kivelä, S.-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. ja Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kopakkala, A. 2008. 2. painos. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koskinen, A. 2005. Eläköön, eläkkeelle! Opas uuteen elämään. Helsinki: Helmi Kustannus.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Edita Prima.

Koskinen, S; Aalto, L; Hakonen, S & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.

Krons, M. 2003. Seniorin opas. Vinkkejä/palveluja/terveyttä. Helsinki: Tammi.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kuusi, O. 1998. Ikääntyneet tietoyhteiskunnan voimavarana. Teoksessa: Heinonen, J. (toim.) Senioriteetti voimavarana. Yliopistokustannus/Gaudeamus Kirja.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitinen, A & Pylväinen, T (toim.). 1998. Vapaaehtoista väestövastuutoimintaa Keravalla 1991-1998. Kerava: Lähde.

Laslett, Peter. 1996. Second edition. A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age. London: Macmillan Press.

Lehto, J; Kananoja, A; Kokko, S & Taipale, V. 2001. Sosiaali- ja terveydenhuolto. Helsinki: WSOY.

Lindström, K. & Kiviranta, J. 1995. Työryhmät ja tiimit. Ryhmän toimivuus ja jäsenten hyvinvointi. Työ ja ihminen, tutkimusraportti 6. Helsinki: Hakapaino.

Löow, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.

Malin, M-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa: Malin, M-L. (toim.) Verkostot ja vertaiset. Kuntoutuksen Edistämisyhdistys Ry.

Matthies, A-L. 1996. Hyvinvoinnin sekatalous ja suomalaiset välittävät organisaatiot. Teoksessa: Matthies, A-L; Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Mäkinen, B.; Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Luopuminen ja siihen soputuminen ikääntyessä. Miten tämä tulee esille ryhmäkeskusteluissa? Teoksessa Marjovuori, A.; Pitkälä, K. & Routasalo, P. (toim.) Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.

Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 6. muuttamaton painos. Tampere: Tammer-Paino.

Noppiari, E & Koistinen, P. 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Noppiari, E & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa: Noppiari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Matthies, A-L.; Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Gummerus.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Paasivaara, L; Suhonen, M & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Pietilä, M. 2006. Vertaistuki ja ryhmätoiminta. Teoksessa: Saarenheimo, M & Pietilä, M (toim.) Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pietilä, M. 2006. Vertaisuus omaishoitajien ryhmäpuheessa. Teoksessa: Saarenheimo, M & Pietilä, M (toim.) Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pojjula, S. 2002. 2. painos. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja.

Routasalo, P; Mäkinen, B & Pitkälä, K. 2007. Luopuminen ikääntyneiden henkilöiden ryhmäkeskusteluissa. Hoitotiede Vol. 19, 5/07, 248-258.

Ruohotie, P. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki: WSOY.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Rönnerberg, L. 1999. Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori. Teoksessa: Hokkanen, L; Kinnunen, P & Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan Keskusliitto.

Saarenheimo, M. 2006. Hoitamisen voimavarat. Teoksessa: Saarenheimo, M & Pietilä, M (toim.) Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2006. Omaishoitajien ryhmäkeskustelut. Teoksessa: Saarenheimo, M & Pietilä, M (toim.) Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Saarenheimo, M. & Pietilä, M. (toim.). 2006. Yhteinen tehtävä. Ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 13. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto

Savikko, N.; Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Huusko, T.; Strandberg, T. & Pitkälä, K. (toim.) Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.

Siltala, P. 2006. Nainen ja masennus. Helsinki: Kirjapaja.

Siltala, P. 2005. Kuoleminen, luopuminen ja suru vanhuudessa. Teoksessa Marjovuori, A.; Pitkälä, K. & Routasalo, P. (toim.) Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön Keskusliitto.

Silverman, David. 2002. Interpreting Qualitative Data. Methods for analysing talk, text and interaction. London: SAGE.

Sinervo, T. 2006. Yhteinen tehtävä, ryhmästä oivalluksia omaishoitoon. Gerontologia 3/2006.

Talkoorengas. 2008. Esitelehtinen.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Vaara, R. 2000. Työstä luopuminen, ikääntymisen todellisuudet ja oppimisen uudet mahdollisuudet. Teoksessa: Sallila, P. (toim.) Oppiminen ja ikääntyminen. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Sähköiset lähteet

Hyvinvointi 2015-ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. 2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. PDF-dokumentti.
<http://pre20090115.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/02/ak1171526287050/passthru.pdf>

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 13.2.2008.
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/14066/index.htm>

Laimio, A.; Kaijaluoto, K.-L.; Välimäki, S.; Halinen, T.; Alanen, H.; Mäntyvaara, M.; Laukkanen, J.; Liinamo, L.; Indren, M.; Riitaoja, A.-S.; Rämänen, T. & Saari, P. 2007. Vertaistoiminnan perusteet. Sosiaali- ja terveysturvan Keskusliitto. Muokattu 15.1.2007.
<http://www.stkl.fi/vertsi-j.html>

Nostalgia-projekti. Nostalgia-projekti ja "Elämä jatkuu"-ryhmät. 2008. Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus, Talkoorengas. Luettu 5.1.2009.
<http://www.talkoorengas.fi/nostalgia.htm>

Raha-automaattiyhdistys. 2008. Avustustoiminta. Luettu 5.1.2009.
<http://www.ray.fi/avustustoiminta/tiedotteet/tiedote.php?id=473&l1=1>

Sallinen, M.; Kandolin, I. & Purola, M. 2007. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. Julkaistu 13.8.2007.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004&p_teos=onn&p_selaus=9505

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun Yliopisto.
<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Siltaniemi, A.; Perälähti, A.; Eronen, A. & Londén, P. 2007. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu Keski-Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan Keskusliitto.
http://www.stkl.fi/KS_Julkaisuk.pdf

Talkoorengas. 2009. Viitattu 10.5.2009.
http://www.talkoorengas.fi/index.php?sivu=Toiminnan_tavoitteet

Julkaisemattomat lähteet

Hernesniemi, L. & Mattila, T.-K. 2002. Vanhusten omaishoitajien mahdollisuudet osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Katainen, J. & Virta, M. 2003. Omaishoitajien psyykkistä jaksamista tukeva vertaistukiryhmä. Vantaa: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Krogerus-Jalkanen, S. & Nyholm, E. 2007. "On kuin siskolleen puhuisi". Vertaistuen merkitys nuorten kehitysvammaisten äideille. Järvenpää: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Liljeström, I. Henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2009.

Louhelainen, M. 2008. "Ryhmässä yksinäisyys unohtuu". Kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta. Järvenpää: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Matero, R.; Piikki, K. & Sopanen, H. 2005. "On se antanu sisua ja semmosta vakautta ja niinku vahvuutta". Kokemuksia perheväkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmästä. Järvenpää: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Kuvat

Kuva 1. Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus. Talkoorengas 2009.	11
Kuva 2. Välitaso hyvinvoinnin sekataloudessa. Matthies 1996, 13.	12
Kuva 3. Objektiiviset ja subjektiiviset indikaattorit suhteessa aineellisiin ja ei aineellisiin indikaattoreihin.	20

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupa.....	56
Liite 2 Teemahaastattelukysymykset.....	57
Liite 3 Kirjallinen lupa opinnäytetyöhön liittyvää teemahaastattelua varten	58

Liite 1 Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPA

Opinnäytetyön tekijä	Pipsa Tuura
Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot	044-376 6450 pipsa.tuura@laurea.fi
Opinnäytetyön tekijän osoite	Santaniitynkuja 1 B 39 04250 Kerava
Organisaatio/yksikkö	Nostalgia-projekti/Talkoorengas
Organisaation/yksikön yhteystiedot	Projektipäällikkö Irma Liljeström Aleksis Kiven tie 19 04200 Kerava 040-913 4781
Toimipiste Koulutusohjelma	Laurea Hyvinkää Sosiaaliala, sosionomi (AMK)
Opinnäytetyön ohjaaja Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot	Anne Hartikainen (09) 8868 7925
Opinnäytetyön nimi	Vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille (nimi tulee vielä muokkautumaan)
Opinnäytetyön tavoitteet	Selvittää vertaisryhmän merkitystä Nostalgia-projektissa toimineen Kullannuppuset-vertaisryhmän seniori-ikäisille ja heidän hyvinvointiinsa.
Opinnäytetyön aineisto ja menetelmät	Laadullinen tutkimus. Kerään aineiston ryhmäläisiltä teemahaastattelun avulla. Analysoin aineiston teemoittain.

Hyvinkää 13/2 2009
Paikka ja aika

Pipsa Tuura
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Hyvinkää 13/2 2009
Paikka ja aika

Anne Hartikainen
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Opiskelija on opinnäytetyötä tehdessään vaitiolovelvollinen.

Kerava 13/2 2009
Paikka ja aika

[Signature]
Luvanantajan allekirjoitus

Liite 2 Teemahaastattelukysymykset

Taustatiedot

- Syntymävuosi
- Perhesuhteet
- Työ ja harrastukset
- Palveluiden tarve

1. Ryhmän jäseneksi tulo

- Mistä saitte tietää, että Nostalgia-projektiin haettiin vapaaehtoisia ryhmäläisiä?
- Minkä vuoksi päätitte osallistua projektiin?
- Ryhmä Kullannappuset toimii vertaistukiperiaatteella. Mikä on teidän tarinanne?

2. Vertaistukiryhmässä toimiminen

- Kuinka tärkeänä koette ryhmään kuulumisen asteikolla 1-10? (1=ei ollenkaan tärkeä, 10=erittäin tärkeä)
- Millä mielellä tullette ryhmätapaamiseen?
- Millä mielellä lähdette ryhmätapaamisesta?
- Mitkä ovat mielestänne ryhmän keskeisimmät tavoitteet?
- Miten koette, että tavoitteet ovat toteutuneet?

3. Ryhmän päättyminen

- Miten koette ryhmän päättymisen?
- Mitä koette saaneenne ryhmästä?
- Miten ryhmään kuuluminen on vaikuttanut hyvinvointiinne?
- Miten koitte tapaamiskertojen määrän ja sisällön?
- Miten mielestänne ryhmän toimintaa voisi kehittää?
- Onko vielä jotain, mitä haluatte lisätä ryhmään liittyen?

Liite 3 Kirjallinen lupa opinnäytetyöhön liittyvää teemahaastattelua varten

Hyvä Kullannuppuset-ryhmän jäsen

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni Nostalgia-projektin Kullannuppuset-vertaistukiryhmän toiminnasta.

Opinnäytetyöni kantavana voimana on vertaistukiryhmän vaikutus seniori-ikäisten hyvinvointiin. Opinnäytetyötäni varten toivon voivani haastatella kaikkia Kullannuppuset-ryhmään kuuluvia henkilöitä.

Haastattelut on tarkoitus nauhoittaa, jotta saan tärkeän haastatteluaineiston talteen. Tämä edellyttää haastateltavan suostumusta nauhurin käyttöön. Aineiston analysoinnissa ja lopullisessa opinnäytetyössä haastateltavien nimet vaihdetaan. Haastatteluaineisto käsitellään ehdottomasti nimettömänä ja luottamuksellisesti. Haastatteluaineistomateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyötäni varten pyydän Teidän jokaisen Kullannuppuset-ryhmän jäsenen suostumusta haastatteluun kirjallisena. Sovin haastattelun ajankohdasta jokaisen kanssa erikseen.

Ystävällisin terveisin

Pipsa Tuura
opiskelija
Laurea Hyvinkää
p. 044 376 6450
pipsa.tuura@laurea.fi

Irma Liljeström
Projektipäällikkö
Nostalgia-projekti
p. 040 9134 781
nostalgia@talkoorengas.fi

Suostun teemahaastatteluun.

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Yhteystiedot:

Osoite: _____

Puhelin: _____